பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்



டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI.

பலம் தரும்
பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்

பல்கலைப் பேரறிஞர்
தேசிய விருது பெற்ற பேராசிரியர்
டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.PEd., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI



நெ. 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி.நகர், சென்னை – 600 017.
தொலைபேசி : 2433 2696

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	உடல்நலப் பயிற்சிகள்
ஆசிரியர்	:	டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா (1937 – 2001)
பதிப்பு	:	முதல் பதிப்பு – 1997 இரண்டாம் பதிப்பு – 2002 மூன்றாம் பதிப்பு ஜூன் – 2004 நான்காம் பதிப்பு டிசம்பர் – 2007
நூலின் அளவு	:	கிரவுன்
அச்சு	:	11 புள்ளி
தாள்	:	வெள்ளை
பக்கங்கள்	:	96
நூல் கட்டுமானம்	:	பேப்பர் அட்டைக்கட்டு
விலை	:	**ரூ. 30–00**
உரிமை	:	பதிப்பகத்தாருக்கு
தயாரிப்பு	:	ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
வெளியிட்டோர்	:	எஸ்.எஸ். பப்ளிகேஷன் ‘லில்லி பவனம்’, 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை – 17.
அச்சிட்டோர்	:	ராசி ஆப்செட் சென்னை – 600 002.

முன்னுரை

விளையாட்டுத்துறை பற்றிய இலக்கிய நூல் வரிசையில் இந்நூல் எனது 160வது படைப்பாகும்.

மானிடராகப் பிறந்தவர்கள் அனைவரும் பெயரும் புகழும் பெற்று வாழ வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். அதற்காகப் பெரிதும் முயன்று வருகின்றார்கள். ஆனாலும் அதில் வெற்றி பெறுபவர் வெகு சிலரே ஆவார்கள். எப்படியும் வாழ்ந்துவிடலாம் என்று நினைப்பவர் பலர். ஆனால் ஒரு சிலரே தாம் வாழ வேண்டிய வாழ்க்கை முறையினை ஒரு வரையறைக்குள் - கட்டுப்பாட்டுக்குள் - நெறிமுறைக்குள் வைத்து வாழ்ந்து அதில் வெற்றியும் பெறுகின்றார்கள். அவ்வாறு வெற்றி வாழ்க்கை பெற்றவர்களுக்கு அடிப்படையாக அமைந்திருப்பது அவர்களது உடல்தான். உடல் நலம்தான். பலம் தான்.

அந்த உடலானது பலம் பெற்று இருந்தாலே உண்மையான உடலாக விளங்கும். அந்தப் பலம் பெறுவதற்குப் பயிற்சிகள் மிகமிக அவசியம்.

இன்றைய நாகரீக வாழ்க்கையில் தினமும் அதற்காக நேரம் ஒதுக்கவோ - செலவு செய்யவோ யாரும் விரும்புவதும் இல்லை. ஒரு சிலருக்கு வாய்ப்பும் கிடைக்கவில்லை என்று புலம்புபவர்கள் பலர். ஆனால் அந்த வாய்ப்பை நாம்தான் உருவாக்க வேண்டும். ஒதுக்க வேண்டும் என்ற உண்மை யினை யாருமே உணர்வதில்லை.

இன்றைய அவசரமான காலத்தில் வாழும் நாம் இதற்கென நீண்ட நேரம் ஒதுக்காவிடினும் 10 நிமிடமாவது ஒதுக்கி நம் உடலைப் பலம் பெற பயிற்சி அளிக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

நோய் வந்தபின் மருத்துவரின் ஆலோசனையின் படி அதிகாலையில் ஓடுதல், நடத்தல் என மேற்கொள்வதை விட,

நாமே முன்கூட்டியே நம் உடலைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்வது நலம் பயக்கும் செயல் அல்லவா?

அதனால்தான், அனைவருக்கும் ஏற்ற பலம் தரும் பயிற்சிகளை 10 நிமிடம் செய்தாலே போதும். அப்படிப்பட்ட போதுமான பலத்தை அளிக்கும் நல்ல பயிற்சிகளை எப்படிச் செய்யவேண்டும் என்பதைப் படத்துடன் விளக்கமாகவும் விரிவாகவும் தெளிவாகவும் தெளிந்த தமிழில் அழகுத் தமிழில் வடித்துத் தந்துள்ளேன்.

நாமே நமக்குத் தெரிந்த, பலர் சொல்லிய பயிற்சிகளைச் செய்வதை விட, விவரம் தெரிந்த எங்களைப் போன்ற உடல் நலத்துறையினைச் சார்ந்த அறிஞர்கள் கூறுவதனைச் செய்தும் பழகியும் வருவது, உடலுக்கும் உள்ளத்துக்கும் நலம் விளைவிக்கும்.

அதற்காகவே இந்த நூலை வாசகர்களாகிய உங்களுக்கு வடித்துத் தந்துள்ளேன். இதனைப் படித்து பயன் பெறுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

இதுவே என் வேண்டுகோள். இளைஞர்கள் நலத்துடன் பலத்துடன் வாழ்ந்தால் நாடே பலம் பெறும், வளம் பெறும் என்பதுதான் உண்மை.

''லில்லி பவனம்'' அன்புடன்

சென்னை - 17 டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

01. விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
02. விளையாட்டுக்களின் கதைகள்
03. விளையாட்டுக்களில் வினோதங்கள்
04. விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்
05. வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்
06. விளையாட்டுக்களில் சொல்லும் பொருளும்
07. விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா-விடை
08. விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்
09. விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்
10. விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?
11. விளையாட்டுக்களுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?
12. விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழிமுறைகளும்
13. விளையாட்டுத் துறையில் கலைச் சொல் அகராதி
14. விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம், தமிழ், அகராதி
15. நலமே நமது பலம்
16. உடற்கல்வி என்றால் என்ன?
17. உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி
18. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
19. உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்
20. தேகத்தை தெரிந்து கொள்வோம்
21. பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்
22. ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்
23. பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்
24. பயன்தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்
25. பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்
26. இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்
27. நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்
28. நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்
29. நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்
30. நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்
31. நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்
32. நீங்களும் மகிழ்ச்சியோடு வாழலாம்
33. நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்
34. உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்
35. உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்

36. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
37. எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்?
38. உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புகள்
39. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை
40. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி - பதில்
41. கேரம் விளையாடுவது எப்படி?
42. சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?
43. ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை
44. கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்
45. அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்
46. குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?
47. முக அழகைக் காப்பது எப்படி ?
48. தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்
49. பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?
50. 1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
51. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்
52. சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
53. இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்
54. வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (சிறுகதை)
55. அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்
56. தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும்
57. மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி
58. குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்
59. விளையாட்டுத் துறையில் தமிழிலக்கிய வளர்ச்சி
60. குறளுக்குப் புதிய பொருள்
61. வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
62. தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்
63. வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்
64. நமக்கு நாமே உதவி
65. விளையாட்டு அமுதம்
66. விளையாட்டு உலகம்
67. விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
68. விளையாட்டு விருந்து
69. விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி
70. வாழ்க்கைப் பந்தயம்

71. சிந்தனைச் சுற்றுலா
72. சிந்தனைப் பந்தாட்டம்
73. அவமானமா? அஞ்சாதே!
74. அனுபவக் களஞ்சியம்
75. பாதுகாப்புக் கல்வி
76. கைப்பந்தாட்டம்
77. கால்பந்தாட்டம்
78. கூடைப்பந்தாட்டம்
79. பூப்பந்தாட்டம்
80. வளைகோல் பந்தாட்டம்
81. வளையப்பந்தாட்டம்
82. மென் பந்தாட்டம்
83. சடுகுடு ஆட்டம்
84. கோ கோ ஆட்டம்
85. நல்ல கதைகள் பாகம் I, பாகம் II, பாகம் III
86. மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்
87. வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன (சிறுகதைகள்)
88. பண்புதரும் அன்புக் கதைகள்
89. நல்ல பாடல்கள்
90. நல்ல நாடகங்கள்
91. நவரச நாடகங்கள்
92. நவனின் நாடகங்கள்
93. சுவையான நாடகங்கள்
94. தெய்வ மலர்
95. நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள்
96. செங்கரும்பு (கவிதைத் தொகுப்பு)
97. கடவுள் கைவிட மாட்டார்
98. Quotations on Sports and Games
99. General Knolwedge in Sports and Games
100. How to break ties in Sports and Games?
101. Physical Fitness and Health
102. மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?

பொருளடக்கம்

முதல் பகுதி

இரண்டாம் பகுதி

பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்

முதல் பகுதி

விளக்கம்

1. வாழ்வது ஒரு கலை

மனம் போல வாழ்வு என்பது முன்னோர்கள் வாக்கு. இது தெய்வவாக்கு மட்டுமல்ல. தேவாமிர்தமான வாக்கும் கூட.

நாம் எப்படி எண்ணுகிறோமோ, அப்படித்தான் எல்லாம் நடக்கும். நாம் எதை எண்ணுகிறோமோ, அதைச் சுற்றித்தான் எல்லாக் காரியங்களும் நடக்கும், நாளெல்லாம் நிலைக்கும்.

எண்ணங்கள் தாம் ஒருவரைத் திண்மைப் படுத்துகின்றன. நன்மைகளை உண்டாக்குகின்றன. இன்ப துன்பங்களுக்கு உடமையாக்குகின்றன.

நல்ல நினைவுகளையே, நினைத்து வாழ்கிற ஒரு மனிதன் முகத்திலே அருள் இருக்கிறது. தெளிவு இருக்கிறது. பொலிவு இருக்கிறது. பூரண திருப்தியும் ஜொலிக்கிறது.

அதைப்போலவே, கெட்ட செயல்களில் கிறங்கிப் போயிருக்கும் ஒருவரின் நினைவுகள், கெட்ட

செயல்களையே வாழ்க்கையாக்கிக் கொண்டிருக்கிற ஒருவரின் முகத்திலே, இருள் வந்திருக்கும். கார்மேகம் போல கண்களைச் சுற்றிக் குவளையம் பூத்திருக்கும், காணச் சகிக்காத அளவுக்கு முகம் கன்றாவியாக இருக்கும்.

இதை விளக்கத்தான், இன்னொரு பழமொழியும் வந்திருக்கிறது. ஆமாம். ஒரு வித்தியாசமான முதுமொழி.

'சட்டியில் இருந்தால் தான் அகப்பையில் வரும்' என்பதுதான் அந்த இனிய மொழி.

அகம்+பை=அகப்பை ஆயிற்று. அகம் என்றால் மனம், உள்ளம், சித்தம் என்றும் கூறப்படும் ஒன்றுதான்.

'பை' என்றால் 'அழகு' என்று அர்த்தம்.

சட்டி என்பதற்கு இங்கே உடல் என்று அர்த்தம். சட்டி சுட்டதடா, கை விட்டதடா என்ற பாட்டும், உடலைக் குறிக்க வந்த சித்தர் பாடல்களுள் ஒன்று.

சட்டியில் இருந்தால்தான் அகப்பையில் வரும் என்பது - சட்டியான உடலில் வலிமை இருந்தால்தான், வளம் இருந்தால்தான், ஒழுக்கப் பண்புகள் இருந்தால்தான், அகப்பையான மனதிலும் வலிமையும் தெளிவும் வரும் என்பதே அதன் பொருளாகிறது.

வலிமையான உடலில்தான் வலிமையான மனம் இருக்கும் என்பதைத்தான் கிரேக்கப் பழமொழி A sound mind in a sound Body என்று அழகாகக் கூறுகிறது.

ஒருவரின் வாழ்வு அவரது உடல் அமைப்பைப் பொறுத்தே அமைகிறது. அவரது மகிழ்ச்சியும் ஆனந்தமும், வாழ்வும் வழிகளும், அவரது உடல் நிலை

எப்படி வலிமை வாய்ந்ததாக விளங்குகிறதோ, அப்படியே தான் அமையும்.

திடமான உடல் கொண்டவர்கள். தீரமாக வாழ்கிறார்கள் செய்கிற செயல்களிலும் செழுமையும் முழுமையும் கொண்டு திகழ்கிறார்கள். பேச்சிலும் செயலிலும் பிரமிப்பு ஊட்டுபவர்களாக விளங்கு கிறார்கன்.

அவர்களது உடல் வலிமையினாலேயே, அவர்கள் வாழ்க்கை மீது அவர்களுக்கு ஒரு பற்று மிகுந்திருக்கிறது. தன்னம்பிக்கை நிறைந்திருக் கிறது. மற்றவர்களிலிருந்து மாறுபட்டவர்களாக, அதாவது பூரிப்பும் புத்துணர்ச்சியும் மிக்கவர்களாக வாழ்ந்து, ஒவ்வொரு நாளையும் உவப்புடன் சந்தித்து, உற்சாகமாகக் கொண்டாடி, உன்னதமாக வாழ்கிறார்கள்.

அதேசமயம், நோய்ப்பட்ட நோஞ்சான் மனிதன், சக்தி இழந்தவன் எப்படி வாழ்கிறான்?

சக்தி, இந்தச் சொல்லில் **'க்'** என்ற எழுத்தில் உள்ள புள்ளி போனால், **சகதி** என்று ஆகிவிடுகிறது.

அதுபோலவே, சக்தி இல்லாமல் வாழ்கிற யாருமே சகதிபோல் ஆகிவிடுகிறார்கள்.

பலம் உள்ளவன் நஞ்சை நிலம் போல மதிக்கப்படுகிறான். பாராட்டப்படுகிறான். பயன் தருகிறான். பயன் பெறுகிறான்.

பலமற்றவன் சகதியாக, சேறாக ஆகிவிடுவதால் காண்பவர்களின் பார்வைக்கு, களங்கமாகப்படுகிறான்.

பலமற்றவர்கள் உண்பதில் தடுமாற்றம்; உடுப்பதில் தாடுமாற்றம்; உறக்கத்திலும் கலக்கமான காரியம், நலிந்த தோற்றம். நாளெல்லாம் அவதிமயம்; அலறல் சத்தம், அருவெறுப்பான வாழ்வு, அலங்கோலக் காட்சி.

பிறர் மதிக்காமல் போகட்டும் பரவாயில்லை. அவரின் அன்றாட வாழ்வின் அவலம், ஆயிரக் கணக்கான இழப்பை அல்லவா உண்டாக்குகிறது. இந்த அவலத்திலே சவமாக நடமாடுவது, நடைப்பிணமாய் வாழ்வது அவமானமான காரியம் அல்லவா?

பிறந்து விட்டோம் என்பதற்காக வாழ்வது பேதமை. வாழ்வதற்கு வழியில்லையே என்று ஏங்கிக் கிடப்பதும், முடங்கித் தவிப்பதும் முட்டாள்தனம்.

யாரும் எனக்கு உதவ முன்வரவில்லையே என்று எதிர்பார்ப்பது, ஏக்கத்துடன் பேசுவது, எரிச்சலடைவது எல்லாம் இரண்டாந்தர மனிதனின் கையாலாகாத்தனம்.

அப்படியென்றால், வாழ்வது என்பது வந்து போகிற நாட்களுக்கு வணக்கம் சொல்லி வழியனுப்பிக் கொண்டு நொந்து வாழ்வதல்ல.

வாழ்விலே வாழ்வாங்கு வாழ்வது என்பது ஒரு கலை! உயர்ந்த கலை! உன்னதமான கலை!

அது எப்படி? புரியவில்லையே!

கோடிக்கணக்கான மக்களிடையே நாம் வாழ்கிறோம். கூனிக் குறுகிக் கிடப்பதற்காகவா மனிதப் பிறவி எடுத்தோம். இல்லையே!?

மக்களில் தலை சிறந்தவராக மாறிக்கொள்ள வேண்டாமா? அதுதானே நியாயம்!

நிரம் என்றால் **மலை** போல; நீர் என்றால் **அலை** போல; கல் என்றால் **சிலை** போல; உடல் என்றால் **தலை** போல, கல் என்றால் சிலை போல சிறந்திருப்பது போல, நாம் உயர்வாக மாறிக் கொள்ள முயற்சிப்பது ஒரு **கலை.**

கல் + ஐ என்று இந்தச் சொல்லைப், பிரித்து வரும் சொல்லைப் பாருங்கள். கலை என்று ஆகிறது.

ஐ என்றால் உயர்ந்தது. கல் என்றால் தடையாக நிற்கும் மண்ணையும் கல்லையும் அகற்றித் தோண்டு என்பது அர்த்தம். அறியாமை எனும் கற்களை, தற்குறித்தனமான நடைக் கற்களை அகற்றிவிட்டு, அறிவுபெறத் தூண்டுகின்ற தோண்டல் வேலைதான் கல்வி என்று பேசப்படுகிறது.

உயர்ந்ததைக் கற்றுக் கொள்வதற்குத்தான் **கலை** என்று பெயர். அதை ஒழுங்காகக் கற்கும் முறைக்கு **ஆசாரம்** என்று பெயர்.

இந்த கலையும் ஆசாரமும் சேர்ந்ததுதான் கலாச்சாரம் என்று பெயர் பெற்றது (Culture) இந்தக் கலாச்சாரம் என்பது மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கைப் பழக்கங்கள் எல்லாம், வழிநடத்தும் ஒழுக்கங்களில் இருந்து உருவாகி வந்திருப்பதாகும்.

ஒவ்வொரு நாட்டிற்கும் ஒவ்வொரு விதமான கலாச்சாரம் உண்டு. உணவுப் பழக்கம், உடைப் பழக்கம், மனப் பழக்கம் போலப் பலவுண்டு. வித்தியாசமானதும்,

வேறுபாடானதுமான வெறுக்கத் தகுந்ததுமான கலாசாரங்களும் உலகிலே பல உண்டு.

ஆனால், உலகத்திலே உள்ள ஒரே ஒரு உயர்ந்த கலாசாரம், ஒப்பற்ற கலாச்சாரம், மாற்றுக் கருத்துக்கள் எதுவுமின்றி, மனமுவந்து வாழ்த்தி ஏற்றுக் கொண்ட கலாச்சாரம் ஒன்று உண்டு. அதுதான் **உடல் காக்கும் கலாச்சாரம்.**

நீங்கள் எப்படி வேண்டுமானாலும், உங்கள் மரபைக் காத்து, மண்ணின் பெருமையை வளர்த்து வாழ்ந்து கொள்ளுங்கள்.

ஆனால், மனதுக்குகந்த ஒரே வேலையான உடலைக் காத்துக் கொண்டு வாழ்கிற, கண்ணியமான, கண் போன்ற, ஒப்பற்றக் கலாச்சாரமான ***உடல் காக்கும் கலாச்சாரத்தைப்*** பின்பற்றிக்கொண்டு வாழுங்கள் என்பது தான் இன்று அறிவியல் வல்லுநர்களின் அறிவுரையாக இருக்கிறது. ஆன்மீக வாதிகளின் அறவுரையாக இருக்கிறது. பேச்சாளர் களின் பிரசங்கமாக இருக்கிறது. பெற்றோர்களின் அன்புக் கட்டளையாக இருக்கிறது.

'பலத்தோடு வாழுங்கள்' என்பதுதான் இன்றைய இயற்கையின் எழுதாக் கட்டளையாக ஒலிக்கிறது.

இன்றைய தலைமுறைக்கு ஏற்ப, நாகரீகத்திற்கு ஏற்ப, ஈடுகொடுத்து இன்பமாக வாழ, உங்களைப் பலப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் என்பதை, நினைவூட்டி, நிலைப்படுத்தி, நெறிப்படுத்தி விடத்தான். வாழ்வது ஒரு கலை என்று நாம் கூறினோம்.

அதிலும் வளத்தோடும் பலத்தோடும் வாழ்கிற அற்புதக் கலையில் நீங்கள் வல்லவராகிட வேண்டும் என்று வற்புறுத்தி அழைக்கிறோம்.

அதற்கு முன்னால் ஒரு சிறிய சிந்தனை

இப்போது நாம் எப்படி வாழ்கிறோம் என்று பார்க்கலாமே! இருப்பதைப் பார்த்த பிறகு, தானே சிறப்பதற்கும், செப்பனிடுவதற்கும் சிந்திக்க முடியும். பலப்பல உத்திகளை சந்திக்க முடியும்.

சிந்திப்போம். சிந்தனைகளை, நிதர்சனமான நடைமுறைகளைச் சந்திப்போம்.



2. பொருள் பொதிந்த புதிர் வாழ்க்கை

பணம் பணம் என்று அலைவதே வாழ்க்கையின் இலட்சியம் என்பது எல்லா நிலை மக்களின் உயிர்க் கொள்கையாக மாறிப் போயிருக்கிறது.

'ணம் ணம்' என்ற மன அரிப்புடன் மனதைப் பிடுங்கித் தொலைக்கிற பணத்தைக் கட்டிக் கொண்டு அழுகிற அல்லல்படுகிற மக்களைத்தான் எல்லா இடங்களிலும் இன்று காண முடிகின்றது.

இதில் படித்தவர்கள், பாமரர்கள் என்ற பேதமில்லை. அறிஞர்கள் அசடர்கள் என்றும் வித்தியாசமில்லை. எல்லோரும் ஒரே குட்டைதான். ஒரே மட்டைதான்.

இல்லாத பணத்திற்காக ஏங்கி ஏங்கி அலைவது, வந்துவிட்ட பணத்தை எப்படி காத்துக் கொள்வது என்று வீங்கி வீங்கி அழுவது.

வந்த பணம் போய்விடக்கூடாது என்ற ஏக்கத்தோடு தூக்கத்தைத் தொலைத்து விட்டு தொல்லைப்பட்டு சாவது, சரிவது, தொலைவது.

இப்படி பொழுது விடிந்து பொழுது முடிந்து போகிறவரை, பொருளுக்குத்தான் முக்கியத்துவம் தந்து பேசுகிறது இந்தச் சமுதாயம். சமுதாயத்தின் அங்கம்தானே மக்கள் அனைவரும்.

பணம் எதற்கு? சொத்து எதற்கு?

என்ன கேள்வி இது? சுகம் பெறத்தானே.

பணத்தை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு என்ன சுகத்தை அனுபவிக்கப் போகிறோம்?

நல்ல உணவு உண்ண, அழகான உடை உடுத்த, அரண்மனை போன்ற வீட்டில் ஆனந்தமாக வசிக்க, **புசிக்க, ரசிக்க, வசிக்க** என்பதற்காகத் தானே பணம்!

பணக்காரர்களால் இந்த மூன்றையும் அனுபவிக்க முடிகின்றதா? அருகில் போய்ப் பாருங்கள். அவர்கள் வாழும் வண்டவாளம் தெரியும்.

பணக்காரன் பத்தியச் சாப்பாடுதான் சாப்பிடுகிறான். பசியிருந்தாலும் சாப்பிட முடியாத பயங்கர வியாதிகள்.

ஆடம்பர உடைகளை உடுத்தி, அழகு பார்க்க முடியாத பணக்கார உடம்பு. குண்டாக, தொப்பையாக அல்லது ஒல்லியாக, துள்ளித் துரத்தும் நோய்க் கூடாக உள்ள உடலினால் எந்த உடை போட்டால் எழிலாக இருக்கும்? எடுப்பாக இருக்கும்? எண்ணிப் பார்த்தீர்களா?

படுக்கையில் படுத்தால் ஆயிரம் கவலை. புரட்டி விடும் பிடுங்கல்கள். சுமைகள், சோகங்கள், புரண்டு புரண்டு படுத்து, மிரண்டு மிரண்டு விழித்துக் கழிக்கும் தூக்கமில்லாத இரவுகள். உடல் உறவிலே சிக்கல்கள். திக்கல்கள், விக்கல்கள், இப்படியா வாழ்வது! இதுவா வாழ்கிற லட்சணம்?

இதுதான் சோகச் சதிராடும் புதிரான வாழ்க்கை.

ஆக ஒருவருக்கு என்ன வேண்டும்? எதற்கு முதல் ஸ்தானம் தரவேண்டும். இந்நேரம் புரிந்திருக்குமே!

ஒருவருக்கு எப்போதும் நலம் தான் வேண்டும் (Health) **அதிலும் முழுநலம்** (Fitness) வேண்டும்.

அதென்ன முழுநலம்? புரியவில்லையே! **உடல் நலம்.** (Physical Fitness). மனநலம் (Mental Fitness) இந்த இரண்டும் சேர்ந்தால் அதுதான் முழுநலம் (Total Fitness).

முழுநலம் தான் உங்களுக்கு வேண்டும்.

இந்த முழுநலம் எப்படிக் கிடைக்கும்? எங்கே கிடைக்கும்? யாரிடம் போய் வாங்கலாம்!

உங்களிடம் தான் இருக்கிறது. நீங்களே வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

இல்லை, புரியவில்லையே! நீங்கள் குழப்புகிறீர்கள்! குழப்பவில்லை. கொஞ்சம் என் கூட வாருங்கள்.

நீங்கள் நினைப்பதுபோல்தான், உங்கள் எண்ணம் போல்தான், உங்கள் வாழ்க்கை அமைகிறது. நினையுங்கள்.

நீங்கள் வாழ்கிற வாழ்க்கை முறையைப் பொறுத்தே உங்கள் உடல்நலமும், மனநலமும் அமைகிறது. உங்கள் முழுநலம் உங்கள் கையில் தான் இருக்கிறது? வாழுங்கள்.

அதற்கு நாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கேட்டால், அது ரொம்ப சுலபம். மிகவும் சுலபம். அதற்கு முன் நாம் வாழும் வாழ்க்கை பற்றி ஒரு Flash Back.

ஓரிடத்திலிருந்து ஓரிடம் போக, வீட்டிலிருந்து வேலை பார்க்கும் இடத்திற்குப் போக, நாம் நடப்பதை மறந்து விட்டோம். அப்படி அல்ல. நாம் நடப்பதையே

கேவலமாக நினைத்து விட்டோம். கேலி செய்யவும் ஆரம்பித்து விட்டோம்.

எப்பொழுதும் உட்கார்ந்திருப்பதையே நாம் விரும்புகிறோம். எழுந்து நின்று, ஏறி இறங்கி உழைக்கின்ற உடல் இயக்கங்களை ஏளனமாக எண்ணி விட்டோம். அப்படி செய்பவர்களையும் அலட்சியப் படுத்துகிறோம். அவமானப்படுத்துகிறோம்.

நாம் எந்திரங்களை நம்புகிறோம். வீட்டிலும் சரி, வேலை பார்க்கும் இடத்திலும் சரி. உடல் உழைப்புக்கு முக்கியத்துவம் தருவதில்லை. அப்படிப்பட்ட நினைவும் நமக்கு வருவதில்லை. வந்தாலும் விரட்டியடிக்கிறோம். வெறுக்கிறோம்.

நாம் பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும் பொழுதுதான் ஓடினோம்; தாண்டினோம்; குதித்தோம்; கும்மாளம் போட்டோம்; விளையாட்டுக்களை ஆடினோம்; பாடினோம்; கூடினோம்; கூக்குரலிட்டு சந்தோஷம் அடைந்தோம்.

இப்படிப்பட்ட வாய்ப்புக்களை கூட, வேண்டாம் என்று வெறுத்து ஒதுக்கிவிட்டு; படிப்பு படிப்பு என்று பட்டறை போட்டுக் கொண்ட பாவப்பட்டவர்களும் ஏராளம் உண்டு.

சந்தோஷத்தைத் தொலைத்து விட்ட ஏமாளிகள்.

பள்ளிகளில் கல்லூரிகளில் தான் அந்த அற்புதமான வாய்ப்புக்கள், வரப்பிரசாதமாக அமைந்திருந்தன. அதையும் ஏமாற்றியவர்கள், பள்ளி கல்லூரி படிப்பை முடித்து பிறகு, விளையாட்டு உடற்பயிற்சியை விட்டு விட்டவர்கள், திட்டி விட்டவர்கள் ஏராளம், ஏராளம்.

அப்புறம் கவலை நிறைந்த வாழ்க்கை, வேலைச் சுமை, குடும்பப் பொறுப்பு, உறவில் ஊடாட்டம், ஓடோடி வரும் நோய்களுடன் போராட்டம். ஆக, எல்லோரும் தமது உடலை தாராளமாகவும் ஏராளமாகவும், தங்கு தடையின்றியும் வாழ்வதற்காகப் பயன்படுத்திக் கொண்டார்கள். தங்கள் இஷ்டம்போல் ஆட்டி வைத்தார்கள். அலைக் கழித்தார்கள்.

தமது நாவின் சுவைக்காக உண்டார்களே தவிர, ஒரு சாண் வயிற்றை விரித்து, சுமையாக்கினார்களே தவிர, உடலுக்கு கென்று என்ன செய்தார்கள்?

வேலை முடிந்து வீட்டுக்கு வந்தால், தொலைக்காட்சி, வானொலி, சினிமா, நாடகம். ஓய்வு நேரத்தையும் உட்கார்ந்து தான் கழிக்கிறோம். உடலை இயக்க வேண்டும் என்பதையே எல்லோரும் மறந்து விட்டோம் துறந்து விட்டோம்.

கொஞ்ச நேரம் காலாற நடக்கலாம். வீட்டில் இடம் இருந்தால் தோட்டம் அமைக்கலாம். செடிகள் பயிரிடலாம். பயிற்சி செய்யலாம்.

உடலுக்கு ஒருஇதமான இயக்கங்களைத் தரலாம். உடலுக்கு என்ன தேவை? அவற்றை ஆக்கபூர்வமாக தேடித் தரலாம் என்ற சிந்தனையே இல்லை.

அதனால் என்ன குறை வந்துவிட்டது என்று உங்களுக்குள் கோபமான ஒரு கேள்வி குடைந் தெடுக்கிறது. கூர்மையாகப் பாய்கிறது.

உண்மைதான்.

உடலுக்கு முழு பலம். (Fitness) இல்லாமல் போகிறது. அதன் காரணமாக பலமற்ற நிலைக்கு (unfitness) ஆளாகிறோம். அன்றாட தினசரி தேவைக்கான காரியங்களை செய்ய இயலாமல் ஒதுக்கப் படுகிறோம்.

உடலின் பலமான நிலையையும், பலமற்ற நிலையையும் எப்படித் தெரிந்து கொள்வது?

அதுவும் எளிதுதான்.

தேகத்தின் முழுநலம் எப்படி என்பதை நாம் இரண்டு வகையாகப் பிரித்துப் பார்த்து புரிந்து கொள்ளலாம்.

1. உறுப்புக்களின் உள்ளார்ந்த பலம். (Organic Fitness)

2. விசை இயக்க பலம் (Dynamic Fitness)

1. உறுப்புக்களின் உள்ளார்ந்த பலம்:

உடல் என்றால் உறுப்புக்களின் ஒருங்கிணைந்த ஓர் ஒப்பற்ற அமைப்பு என்பதுதான் உங்களுக்குத் தெரியுமே! உறுப்புக்களால் கட்டி, ஆக்கப்பட்ட உடம்புக்கு யாக்கை என்று பெயர்.

உடல் உறுப்புக்கள் எல்லாம். தங்களுக்குரிய வளர்ச்சி எவ்வளவு என்று தெரிந்து கொண்டு, அந்த அளவுவரை வளர்ந்து, உடனே நிறுத்திக் கொள்ளும்.

ஒரு உறுப்பு அளவுக்கதிகமாக வளர்கிறது. வளர்ந்து கொண்டு வருகிறது என்றால், அங்கே எங்கேயோ சில கோளாறுகள் புகுந்து, 'சில்மிஷம்' செய்கின்றன என்பது சொல்லாமல் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய சூட்சமம் உங்களுக்குத் தெரியும், புரியும்.

உதாரணத்திற்கு ஒன்று, வாய்க்குள் பற்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொன்றும் வளர்ந்து வந்து, குறிப்பிட்ட அளவு வந்ததும் நின்று கொண்டு விடுகின்றது. நிறுத்திக் கொண்டு விடுகிறது.

நான் நாக்கு போல நீளமாகவும், மூக்கு போல பெரிதாகவும் வளர வேண்டும் என்று பற்களானது அடம் பிடித்து வளர ஆரம்பித்து விட்டால் வாயின் கதி என்ன? முகத்தின் லட்சணம் எப்படி இருக்கும்?

ஒரு உடலானது 5 அடி முதல் 6 அடி வரையிலும் இயல்பான உயரம் கொண்டு வளருகிறது. அதுவே எட்டடியாக உயர்ந்தால், அல்லது இரண்டு அடியாகக் குறைந்தால் பார்ப்பதற்கு எப்படி இருக்கும்?

ஆகவே, உள்ளுறுப்புகளுக்கு ஓர் ஒழுங்கான அமைப்பு இருப்பதோடு, செயல்படுகின்ற சிரத்தையும் உற்சாகமான ஊக்கமும் வளர்ந்து கொள்கிற வலிமைத்திறனும் உண்டு.

அப்படிப்பட்ட உடலானது உவப்போடும் சிறப்போடும் செயல்படுவதற்கு அந்த உடலுக்குச் சொந்தக்காரர்தானே உகந்த காரியங்களைச் செய்ய வேண்டும்? செய்தாக வேண்டும்? நாம் செய்கிறோமா? என்றாவது சிந்தித்தோமா? இல்லையே!

உறுப்புக்களின் உள்ளார்ந்த பலம் என்றால் என்ன? அந்த பலம் பெற என்ன செய்ய வேண்டும்?

நாம் என்னதான் செய்ய வேண்டும் என்றால் அதற்குரிய ஒரே காரியம் இப்படித்தான் அமைய வேண்டும்.

உடலானது நோய்களிலிருந்து விடுபட்டிருக்க வேண்டும். பலக்குறைவு (Infirmity) நேர்ந்து விடாமல், உடலைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

நோய்கள் நுழைகிறபோது, உறுப்புக்கள் நொந்து போகின்றன. செயலிழந்து போகின்றன. செயலாக்கம் குறையக் குறைய, சீர்குலைவுகள் நேர்கின்றன. சீர்குலைவுகள், உறுப்புக்களை சிதைக்கின்றன. வதைக்கின்றன. அடுத்தக்கட்டமாக, வளர்கின்ற பலம் நின்று போய், குறையத் தொடங்குவதுதானே! தொய்வு தானே ஏற்படும்!

ஆகவேதான் அடிப்படையான உடல் நலத்தைப் பேணிக் காப்பது. பிரயாசைப்பட்டு வளர்ப்பது ஒவ்வொருவரின் தலையாய கடமையாகும். உறுப்புகளுக்கு சிறப்பான உதவி செய்வது முதல்படி.

2. விசை இயக்கம் பலம்:

விசை இயக்கம் பலம் என்பதற்கு உடலின் உயிரோட்டம் உள்ள இயக்கம்; உள்ளுரம் வாய்ந்த செயற்பாடு. உறுதி வாய்ந்த நிறைவான ஊக்கம்; விறுவிறுப்பும் சுறுசுறுப்பும் நிறைந்த உடல் இயக்கம். திட்பமும் நுட்பமும் சார்ந்த தேர்ந்த திறமையான இயக்கம் தருகின்ற உடல் பலம் என்றுதான் இதற்கு அர்த்தம் கொள்ளலாம்.

அதேபோல், சக்தி மிக்க வாழ்வு வாழக்கூடிய பலம் இது என்று கூட நாம் சந்தோஷமாகக் கூறலாம்.

அப்படிப்பட்ட பலம் நமக்கு எப்படிக் கிடைக்கும்?

நமது உடலில் உள்ள உள்ளுறுப்புக்களின் பயனுறுதியை (Efficiency) பொறுத்தே விசைபலம் அமையும்.

குறிப்பிட்ட பயனை நிறைவேற்றுவதற்காகவும், தேவைக்குப் போதுமான காரியங்களை நிறைவேற்றி விடத் தகுதி பெற்றதுமான நமது முக்கிய உறுப்புக்களான இதயம், நுரையீரல்கள் போன்றவற்றின் நிறைந்த பலத்தில்தான், தசைகள் பலம், அவற்றின் நீடித்து உழைக்கும் ஆற்றல், உடல் சமநிலை, உடலின் நெகிழுந் தன்மை. ஒருங்கிணைந்து செயல்படும் தன்மை மற்றும் செயலாற்றல் எல்லாம் அமைந்திருக்கின்றன. அவையே விசை இயக்கப் பலமாக விளங்குகிறது.

விசை இயக்கப் பலத்தை வளர்த்துக் கொள்வதுதான் வாழ்க்கையின் லட்சியமாக இருக்க வேண்டும்.

வாழ்க்கையின் இலட்சியம் மகிழ்ச்சி. அதுவும் ஏதோ ஒரு நாளைக்குக் கிடைத்தால் போதும். மற்ற நாட்களில் நான் வாடத் தயார். வதங்கி வீழத் தயார் என்றெல்லாம் வசனம் பேசுவதை இன்றே நீங்கள் நிறுத்திவிட வேண்டும்.

'வாழ்கிற நாளெல்லாம் நான் நலத்தோடு வாழ்வேன், முழு பலத்தோடு வாழ்வேன், வற்றாத செல்வமாகிய வளத்தோடு வாழ்வேன்' என்று சபதம் செய்கின்ற சரித்திர புருஷர்களாக நீங்கள் உறுதி பூண வேண்டும்.

அப்படிப்பட்ட அன்பர்களின் வேகத்திற்கும், விவேகத்திற்கும் வழிகாட்டுகின்ற தன்மையில்தான், இந்த நூலை உங்களுக்காக எழுதியிருக்கிறேன்.

உடலுக்கு முழுப் பலத்தையும், விசையாற்றல் பலத்தையும் பணத்தால் தர முடியாது, பதவியால், அதிகாரத்தால் பெற முடியாது.

நீங்கள் உங்களையே இயக்கிக் கொள்கின்ற உடற்பயிற்சியால்தான் பெற முடியும்.

இங்கே அத்தகைய உடற்பயிற்சிகள் அளிக்கப் போகின்ற விளைவுகளைப் பற்றியும், நாம் தெரிந்து கொள்வோம்.



3. உடற் பயிற்சிகள் உண்டாக்கும் உடனடி பயன்கள்

உடற் பயிற்சிகளால் உண்டாகும் நன்மைகள் எல்லாம் கற்பனையல்ல. கவர்ச்சிகரமான வாசகங்கள் அல்ல. வற்புறுத்திப் பேசப்படுகிற வாதங்களும் அல்ல.

உடற்பயிற்சிகளை செய்து மகிழ்ந்தவர்கள், உரைத்த உண்மைகள், கிடைக்கப் பெற்ற நன்மைகளை கேட்பவர்களும் பெற வேண்டும் என்று வேட்கையுடன் பேசுகிற விசுவாச வசனங்கள். இவை.

தொடர்ந்து செய்கிற பயிற்சியால் தொடரும் நன்மைகள் எத்தனை? எவ்வளவு என்பதை கீழ்வரும் பட்டியல் உங்களுக்கு விளக்கும்.

1. உடற்பயிற்சியானது, அன்றாட வாழ்க்கையை ஆனந்தமாக அனுபவிக்கத் தகுந்த, அற்புதமான சூழ்நிலைகளை அமைத்துத் தருகிறது.

சந்தோஷத்தைக் கெடுக்க வருகிற சலிப்பினை வெறுப்புணர்வு விளைவிக்கின்ற சோர்வுத் தன்மை தரும் (Boredom), சோம்பலை விலக்கி. ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் உற்சாகமாகக் கழிக்க உதவுகிறது.

2. குடும்பத்துள் ஒருவராக. உற்ற நண்பராக, வழிகாட்டும் வல்லவராக, அறநெறிகளையும் ஒழுக்கத்தையும் பேணிக் காக்கின்ற பிதாமகராக உடற்பயிற்சி உதவுகிறது.

3. அதிக உயிர்க்காற்றை சுவாசிக்கச் செய்கிறது. அழுக்கடைந்த இரத்தத்தைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது.

உடல் முழுவதும் பிராணவாயுவும் இரத்தமும் விரைந்து பாய்ந்து செல்ல வைத்துப், புத்துணர்ச்சியைப் படைக்கிறது.

4. மிக அதிகமாகப் பயிற்சிகள் செய்தால்தான், இப்படிப்பட்ட பயன்கள் கிடைக்கும் என்பதில்லை, சிறிதளவு பயிற்சிகள் கூட, இதயத்தை வலிமைப் படுத்தும். இயக்கத்தில் திறமையை வளர்க்கும். தேகத்திற்கும் சக்தியை மிகுவிக்கும்.

5. இதயத்துத் தசைகளுக்கு வேண்டிய இரத்தத்தின் பாய்ச்சல் ஏற்ற அளவு கிடைப்பதால், இயக்கத்தில் ஒரு பரிபூரணம் கிடைக்கிறது. தசைகள் செழித்துக் கொள்வதால், அவற்றில் விளைகின்ற விசைச் சக்திகள் நிறைந்து கொள்கின்றன.

6. இதனால், உடலுக்கு உழைப்பாற்றல் பெருகுகிறது. நெடுநேரம் நீடித்துழைக்கும் ஆற்றல் நிறைகிறது. எதையும் சகித்துக் கொண்டு செயல்படுகிற, துன்பம் தாங்குகின்ற சக்தியையும் வளர்த்து விடுகின்றது.

இப்படி தேகம் திறம் பெறுவதால், மேற்கொள்ளும் முயற்சிகளில் முனை அழியாது, முனைப்பும் குறையாது உழைக்கவும், முன்னேற்றம் பெறவும் கூடிய வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது.

7. உடற்பயிற்சிகள், தேகத்தின் தசைச் சக்திகளை மட்டும் வளர்க்காமல், எலும்பு மூட்டுகளின் இணைப்பு வலிமையையும் ஏற்றம் பெறச் செய்கிறது.

மூட்டுக்கள்தாம், சந்தோஷத்திற்கு வேட்டு வைக்கும் வேலைகளைச் செய்வதாகும். மூட்டுவலி என்பது யாருக்கும் வரும்; எப்போதும் வரும்.

அப்படிப்பட்ட மூட்டுகளுக்கு நெகிழ்ச்சித் தன்மையை, இயக்கத்தில் தடைபடா தன்மையை, எலும்புகளை இணைக்கின்ற (மூட்டுகளின்) தசைநார்களின் சிறந்த வலிமையை அதிகப்படுத்தி, எலும்புகளுடன் இணைத்து இருக்கின்ற தசைகளுக்கும் வலிமையை வழங்கி வளப்படுத்துகின்றன.

8. மனிதர்களுக்கு முதுகுவலி (Back Pain) என்பது வரக்கூடிய வியாதியே! வராமல் இருந்தால் விந்தைக் குரியதுதான். பொதுவாக அனைவருக்கும் வந்து, ஆட்டிப் படைக்கின்ற ஆவேசம் நிறைந்த முதுகு வலியை அணுகாது நிறுத்தவும், வந்தால் விரட்டவும், ஏற்படுத்தும் இடையூறுகளைத் தடை செய்து காப்பாற்றவும் கூடிய ஒப்பற்ற சக்தியை, உடற்பயிற்சி நமக்கு அளிக்கிறது.

இத்தனை பயன்களும், உடலின் உள்ளுறுப்புக்களை ஒன்றுபட வைத்து, வேலை செய்யும் ஆற்றலை, வலிமையை விரிவுபடுத்தி, அதிகப்படுத்தி விடுகின்றன.

9. உடற்பயிற்சி செய்வதால், உண்ணும் உணவில் உள்ள கலோரி சத்துக்கள், உடலில் தேங்கி கொழுப்பாகக் குண்டாகி விடுகின்ற கொடிய தன்மைக்கு விடை கொடுத்து, உடல் சீராக, அழகாக, செழுமையாக இருக்க உதவுகிறது.

10. இரத்த நாளங்களில் ஏற்படும் கொழுப்பைக் குறைத்து, கொலஸ்ட்ரால் தன்மையையும் அழித்து உடலின் சக்தி உலாவரும் சமதன்மையை சீராக்கி விடுகிறது.

11. வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகள். அவற்றால் ஏற்படும் மன உலைச்சல்கள், கவலைகள். கலவரங்கள், கற்பனைத் துன்பங்கள் போன்றவை தூக்கத்தையே துரத்தி விடுகின்றன. தொலைத்து விடுகின்றன.

அப்படிப்பட்ட நிலைக்கு ஆளாகி, அவதிப் படுகின்றவர்களுக்குக் கூட, ஆனந்தமயமான தூக்கத்தை அளித்துக் காப்பாற்றுவது உடற்பயிற்சிகளாகும்.

12. உடற்பயிற்சியானது தோற்றத்தில், தோரணையில் புதுமை விளைவிக்கிறது.

13. தன்னைப் பற்றிய தன்னம்பிக்கை உணர்வை, தலை தூக்க வைத்து, செம்மாந்து வாழச் செய்கிறது.

இவையெல்லாம் உடனடி பயன்கள் என்றால் உடற்பயிற்சியால் பெறும் நீண்டகாலப் பயன்கள் இருக்கின்றனவே, அவையெல்லாம் நினைத்தால் இனிக்கும். செய்தால் சுகிக்கும்.

வாழ்நாட்கள் வரை, வற்றாத இன்பத்தை சுரக்கும், சொர்க்க லோகமாக உங்களது வாழ்வை அமைக்கும், உருவாக்கும். திருவாக்கும், தேமதுரச் சோலையாக, தெய்வம் வாழும் திருத்தலமாக உடலை மாற்றும். தரம் ஏற்றும், திறம் கூட்டும்.

4. உடற்பயிற்சிகள் உருவாக்கும் நீண்டகாலப் பயன்கள்

இவ்வளவு பயன்களையும் அறிந்து கொண்ட பிறகு உடற்பயிற்சியைப் பற்றி என்ன நினைக்கின்றீர்கள்?

உடற்பயிற்சி என்பது, உயிர்ப்புச் சக்தியை அதிகப்படுத்தும் உயிர்நீர். உயிருக்கு ஆடையாக அழகுற இருக்கும் ஜீவிதம். உடலுக்கு உகந்த அமுதம்.

சகல நோய்களையும் தீர்க்கும் சமய சஞ்சீவி. ஊக்கம் தருகிற உயர் பொருள். ஆவிக்குள்ளும் இனிக்கும் அருமருந்து. வாழ்நாளை நீட்டிக்கவல்ல காயகல்பம்.

இப்படியெல்லாம் புகழப்படுகின்ற உடற்பயிற்சி களை செய்து கொண்டிருக்கிறபோதே. கொய்து கொள்கின்ற பலன்கள் அதிகம். அநேகம்.

வங்கியில் பணம் போட்டால், சேமித்து வைத்தால், அது வட்டியோடு வளர்ந்து பெருகிக் கொள்வது போல்தான் உடற்பயிற்சியிலும் பெருகும்.

உடலுக்கு சக்தியை உடனடியாகத் தருவது மட்டுமன்றி, உடலுக்கு அது உதவுகிற பாங்கு, மிகவும் அரியது. பெரியது.

1. உடல் விரைவாக முதிர்ச்சி அடைவது தடுக்கப்படுகிறது. முதுமை அடைவதும் தாமதப் படுத்தப்படுகிறது. உடலில் உலாவரும் இளமையும் எழுச்சியோடு தொடர்ந்து இருக்கும் இனிய சூழ்நிலையும் பராமரிக்கப்படுகிறது.

2. வாழ்நாள் பெருகி வருகிறது. நிம்மதியும் நோய் இன்மையும் சேர்ந்து நீண்டநாள் வாழ வழி வகுக்கிறது.

3. முதுமை வந்து விடுகிறபோதே, முதுகில் வந்து ஏறிக் குந்திக் கொள்கின்ற நோய்களின் வேகம் குறைகிறது, நோய் வருகிற சந்தர்ப்பங்கள் விரட்டி யடிக்கப்படுகின்றன.

4. உடலில் முழுபலத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகளால் சக்தி பெருகுகின்றன. உடல்நலம், மனநலம் இரண்டும் பயிற்சி அனுபவங்களால் பக்குவம் பெறுகின்ற காரணத்தால், சக்தியும் சித்தியுடன் உடலில் சேர்ந்து கொள்கின்றன.

5. சின்னச் சின்ன வலிகள், வேதனைகள் சிணுங்கச் செய்யும் உபாதைகள், பிடிப்புகள், இழுப்புகள் போன்றவைகளின் வருகை உடலில் குறைகின்றன.

6. வயதானால் நிமிர்ந்து நிற்க இயலாமல், முதுகும் வளையும். முனகலும் பெருகும். நடையும் தளரும். நாடியும் சுருங்கும் என்கிற பொதுவான நிலைமையில் புரட்சி ஏற்படும். குறைகளை உடற்பயிற்சிகள் களைந்து, கம்பீரமாக வாழ்ந்து கொள்ள கை கொடுக்கும்.

7. பொதுவாக, தோற்றத்திலும் பொலிவு இருக்கும். உடல் நலிவுகள் குறைவதால் முகத்திலும் தெளிவு இருக்கும். தேஜசும் திவ்வியமாய் ஜொலிக்கும்.

8. செய்கிற வேலையிலும் திறமை குறையாத தேர்ச்சி தெரியும். வேலை செய்யும் விருப்பமும் விடாது தொடரும். விறுவிறுப்பும் கூடும்.

9. முதுமைக்கும் மறதிக்கும் நிறைய சம்பந்தம் உண்டு, உடற்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்பவருக்கு நல்ல நினைவாற்றல் வளரும். நினைத்து, திட்டமிட்டு செயல்படும் தன்மையும் மேம்பாடு கொள்ளும்.

10. மனப் படபடப்பு, உலைச்சல் (Tension) போன்றவை குறையும். ஓய்வெடுத்துக் கொள்கிற மனநிலை உருவாகும். கலக்குகிற கவலைகளும் மனதுக்குள் காலடி வைக்கப் பயப்படும்.

11. மூப்பு என்றால் பிணி; மேல் மூச்சு கீழ் மூச்சு வாங்குதல், அசாதாரண களைப்பு, இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளை உடற்பயிற்சியின் பலன்கள் எதிர்த்து அழித்து, சுமுகமான சூழ்நிலையைத் தோற்றுவித்து சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

12. இவைகளையும் மீறி. மருத்துவமனைக்குள் அனுமதிக்கப்பட்டால். பூரண குணம் பெறுகிற வாய்ப்பு பிரகாசமாக இருக்கும். விரைந்து குணம் அடைகிற சக்தியை உடல் நிறையவே பெற்றிருக்கும்.

ஆக. நீண்ட கால பலன்கள் என்பவை, நீண்ட காலம் வாழ்வது என்பதாகும். அதாவது Live longer என்பதாகும்.

கொஞ்சமாக சாப்பிடுங்கள், நிறையச் சாப்பிடலாம் என்பது ஒரு பழமொழி. அளவோடு சாப்பிட்டால், நோய் வராது. நீண்டநாள் வாழலாம். அதனால், நிறைய சாப்பிடலாம் என்பது அதன் அர்த்தம்.

அதுபோல, நோயில்லாமல் வாழ்கிறபோது, நிம்மதி கிடைக்கும். நிம்மதி நல்ல மனோ சக்தியை வளர்க்கும். இதனால், கவலையில்லாமல் அதிக நேரம் வாழ்வதே நீண்டகாலம் வாழ்வதாகத்தானே அர்த்தம்!

இத்தனையும் உடற்பயிற்சிகளால் உண்டாகிற, உருவாகிற நீண்டகாலப் பயன்களாகும்.

5. சிறப்பான வாழ்வுக்குத் திறப்பு விழா!

மனிதர்களைக் கொல்லும் வியாதிகளில், முதன்மையானது இருதய நோய் என்பதுதான் எல்லோரின் கணிப்பாகும்.

முன்பெல்லாம் 40 வயதிலிருந்து 59 வயது வரை உள்ளவர்கள்தான், இருதய நோயால் இறக்கின்றார்கள் என்று கூறிய அறிவியல் புள்ளி விவரம் பொய்யாகி விட்டது.

இப்போதெல்லாம் இந்த இருதய வியாதி, இருபது வயதிலிருந்தே தொடங்கி விடுகிறது.

இதற்குக் காரணம் உழைப்பின்மை. பலக்குறைவு, சக்தியைச் செலவழிப்பதில் ஜெட் வேகம், சக்தியைச் சேர்க்க, சேமிக்கும் முயற்சியில் ஆமை வேகம். அலட்சியப் போக்கு. அக்கறையின்மை. அறிவுரையை ஏற்க மறுக்கும், வெறுத்து ஒதுக்கும் அடாவடித்தனம்.

ஒரு குறிப்பிட்ட மீனவப் பகுதியை 22 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக, ஒரு பேராசிரியர் ஆய்வு செய்தபோது பெற்ற முடிவுகளில் முக்கியமான ஒன்றைப் படியுங்கள்.

உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்கள், ஒரு வேலையும் செய்யாமல் சும்மா உறங்கிக் கழிப்பவர்கள், சோம்பேறித்தனமாக ஊர் சுற்றி வருபவர்களுக்குத்தான் அதிக அளவில் இதய நோய் அதாவது மாரடைப்பு ஏற்படுகிறது என்பதுதான் அந்தக் கண்டுபிடிப்பு.

ஆக, அத்தனை நோய்களுக்கும் அடிப்படை காரணமாக விளங்கும் இதய நோயை விரட்ட இதயத்தை வலிமைப் படுத்துவது தானே முக்கியம்.

இதயம் வலிமை பெற்றால், எல்லாமே திறமையான தாகவே தேறிக் கொள்கிறது என்பதே உண்மை.

அதிகமாக உடற்பயிற்சியைச் செய்யச் செய்ய, அதிகமான சக்தியை உடலுக்குள் சேர்த்து வைக்கிறோம். சேமித்து வைப்பது என்றால் சேமம் அடைகிறோம் என்பதுதான் அர்த்தம்.

நெருப்பாக எரிக்கும் நோய்களைக் குறைத்தாலே சிறப்பான வாழ்வு அமைந்துவிடும். அப்படிப்பட்ட சிறப்பான வாழ்வுக்குத் திறப்பு விழா, என்பது உள்ளம் விரும்பிச் செய்கிற உடல் பயிற்சிகள் தாம் என்றால், அது மிகையான வாதமல்ல. மேன்மையான உண்மை.

உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள், அதனில் லயித்துப் போகின்றனர். அதனுள் ஆனந்தம் அடைகின்றனர். அதனால் ஏற்படும் அற்புத மாற்றங்களை உணர்கின்றனர். அளவுக்கதிகமான ஆரோக்கியம் கிடைப்பதைப் பார்த்து அளவிலா மகிழ்ச்சியில் திளைக்கின்றனர்.

உயிரிழப்பவர்களில் பலர் நோய்களால்தான் இறக்கிறார்கள் என்பது உண்மையான கணக்கு. யாருமே வயதாகிச் சாவதில்லை.

சத்திழந்து, பலமிழந்து, நலம் குன்றி, நலிந்து மெலிந்து கலங்கித் தான் இறக்கின்றனர்.

சிறப்பான வாழ்வுக்கு உடற்பயிற்சிகள் என்ன செய்கின்றன என்ற கேள்விக்கு, இந்தப் பதிலைப் படியுங்கள். முக்கியமான மூன்று குறிப்புக்கள்தான் உடற்பயிற்சியின் பெருமை கூறும் உன்னதமான சிறப்புக்கள் என்று சுருக்கமாக விளக்கியிருக்கிறோம்.

1. உடல் எடையை சம அளவில் வைத்துக் காக்கிறது.

உண்ணும் உணவின் கலோரி அளவைப் பொறுத்தே உடல் சீராக இருக்கிறது. கலோரி அளவை அதிகப்படுத்தி தின்று கொண்டே இருந்தால், கடைசியில் கொழுப்புச் சக்தி சேர்ந்து கொண்டே வந்து, உடல் குண்டாகிப் போகின்றது.

அவ்வாறு குண்டாகிப் போன கொழுப்பு உடலை, ஒரே நாளில் குடைந்தெடுத்தோ, கடைந்தெடுத்தோ கழித்து விட முடியாது. அகற்றி விடவும் முடியாது.

அதற்கான ஒரே வழி உணவுக் கட்டுப்பாடும் உடற் பயிற்சியும்தான். நடக்கலாம் என்பார்கள். ஒரு மணிநேரத்திற்கு 3 கிலோ மீட்டர் தூரம் நடப்பது போன்றவை எப்போதும் முடியக்கூடிய காரியமல்ல.

ஆனால் வீட்டிலிருந்தபடியே தினம் 10 நிமிடம் கட்டுப்பாடான உணவுப் பழக்கத்துடன், கடுமையாக அல்லாமல், கடமையாக உடல் வியர்த்து விடும்படி செய்கிற பயிற்சிகள், என்றும் உடலை சீராக வைத்துக் கொள்ள உதவும். ஆகவே, தேவையான உடல் எடையை தேகத்திற்குத் தந்து திறம்பட இயக்க, பலம்பெற, பயிற்சிகள் எல்லாம் பழகிய நண்பனைப்போல உதவுகின்றன.

2. சக்தியை சக்தியுடன் சேர்க்க - சேமிக்க:

உடற்பயிற்சிகள் எல்லாம் இதயத்தை, காற்றுப் பனிகளான நுரையீரல்களை, மற்றும் இரத்தத்தை உட்படுத்தியே செய்யப்படுகின்றன.

பள்ளிக்காக கொஞ்ச தூரம் ஓடுவது. பல மணிநேரம் பயணத்திற்காக (பேருந்துக்கு) காத்திருப்பது, மாடிப் படிகளில் வேலையின் காரணமாக ஏறி இறங்குவது போன்றவைகள் உடலை இயக்கி, உடல் சக்தியை செலவழித்து வேலைகள் செய்வதாகும்.

மாலையில் வீடு திரும்பும்போது, காலை கூட அசைக்க இயலாத களைப்போடு வருபவர்கள் நிறைய பேர்கள். எஞ்சிய சக்தியுடன் மிஞ்சிய மன உலைச்சலோடு போராடுகிற பிரச்சினைகள் வேறு இருக்கும்.

ஆனால் எஞ்சிய சக்தியை வைத்துக் கொண்டு, கொஞ்ச நேரம் உடலுக்குப் பயிற்சி செய்கிறபோது, உடலுக்கு மசாஜ் செய்தது போல ஒரு மகிழ்ச்சி.

உற்சாகத்தோடு பயிற்சி செய்கிறபோது ஏற்படுகிற வேடிக்கை (Fun) விளையாட்டு மகிழ்ச்சி; சுவையான பொழுது போக்கு (Recreation) சுகமான மசாஜ் எல்லாமே, சக்திக்கு சக்தியூட்டுகின்றன.

இதெல்லாம் எழுதுவதும் படிப்பதும் சுகமாக இருந்தாலும், அந்த சுக அனுபவத்தை உணர்ந்து, செய்து, பழகிப் பாருங்களேன், புரியும்.

3. மன அழுத்தத்திற்கு ஒரு மாற்று மருந்தாக

மனிதர்களை வாட்டுவது, வதைப்பது, ஆட்டிப் படைப்பது, அலைக்கழிப்பது, அல்லோலகல்லோலப் படுத்துவது, தவிக்கச் செய்யும் தணலை மூட்டுவது, நெருக்கடியை ஏற்படுத்தி நிதானமிழக்கச் செய்வது போன்றவற்றைச் செய்வது மன அழுத்தமும், இறுக்கமும் தான் (Stress and strain). இத்தகைய பிரச்சினைகள் எல்லோருக்கும் வரும். எப்போதும் வரும். தப்பாது வரும்.

அதிலிருந்து மீளவும் முடியாமல் தாளவும் முடியாமல், தண்ணீரில் விழுந்த நீச்சல் தெரியாதவர்கள் தத்தளிப்பது போல, அவதிப்பட்டு எல்லோரும் வாழ்வது, வழிவது அன்றாடம் நடப்பதுதான்.

இப்படிப்படுவதும், துன்பத்தில் விழுவதும் என்னென்ன செய்கிறது தெரியுமா?

துக்கத்தைத் துரத்தி விடுகிறது. உடற்பயிற்சி செய்வோரின் உடலும் மனமும் உரம் பெற்றுக் கொள்வதால், உறக்கம் என்பது ஓடோடி வந்து விடுகிறது.

நன்றாக உறங்கி விட்டால், நலிவே இல்லை. நாளெல்லாம் திடமான நடமாட்டமே தொடரும்.

உடற்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்கின்றவர்கள் ''நன்றாக உண்கிறோம், உறங்குகிறோம்'' என்று சான்று பகர்கிறார்கள். அவர்களில் நீங்களும் ஒருவராக வரவேண்டும் என்பதுதான் என் விருப்பம்.

உங்கள் விருப்பம் அதுவானால், இன்றே பயிற்சிகளைத் தொடங்கி விடலாமே!

நல்ல காரியம் செய்ய நாள் பார்க்கக் கூடாது என்பார்கள்.

தொடங்குவதற்கு முன்னர் என்ன பயிற்சி செய்யலாம்? யார் யாருக்கு என்ன மாதிரி வேண்டும் என்று, ஒரு சிறிய அளவில் விவரித்து விட்டு, பயிற்சிகளை விளக்கி எழுதுகிறேன்.

இதுவரை நாம் கூறிவந்த கருத்துக்கள் மூன்று.

1. உடல் எடையைக் காத்தல்

2. சக்தியைப் பெருக்குதல்

3. மன உலைச்சலைச் சமாளித்தல்

முக்கிய மூன்று பிரச்சினைகளின் முகங்களைத் தெரிந்து கொண்டோம். அவற்றைச் சாமர்த்தியமாக சந்திக்கும் விதங்களையும், இதங்களையும் தொடர்ந்து காண்போம்.



6. இரண்டு வித பயிற்சி முறைகள்

ஒரே சீராக, ஒரே தன்மையாக, ஒரு குறிப்பிட்ட தசைகளைப் பெரிதுபடுத்தி பலம் பெறக்கூடிய பயிற்சிகளை எடைப் பயிற்சிகள் என்று அழைப்பார்கள். "Isometric, Isotomic Exercises" என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கப்படும் பயிற்சிகள்.

எடைப் பயிற்சிகள் பற்றி, இந்தப் புத்தகத்தில் எதுவும் எழுதவில்லை காரணம், எனது புதிய நூலாக வெளிவந்திருக்கும் ''உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்'' என்ற புத்தகத்தைப் படித்துத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

இரண்டாவது முறைதான் விசை இயக்க சக்தியை அளிக்கின்ற வெறுங்கைப் பயிற்சிகள்.

நமது நோக்கம், நம்முடைய உடலுக்குப் பலம் சேர்க்க வேண்டும். கடமைகளை ஆற்றும்போது, களைப்பு அடையாமல் இருக்க வேண்டும் என்பது தானே! ஆரம்பித்த உடனேயே அசதி என்று அயர்ந்து விடாமல். நீடித்துழைக்க நிரம்பிய பலம் வேண்டும்.

இப்படிப்பட்ட பயிற்சி முறைகள் நிறைய உண்டு. அவைகள் உடல் உறுப்புக்கள் அத்தனையையும் இலக்காக வைத்து, எளிதாகச் செய்யப்படும் இனிய பயிற்சி முறைகள். ஆகும்.

1. கால்களை அல்லது கைகளை மடக்கிச் செய்யும் பயிற்சிகள் (Limbering exercises)

2. எளிதாக உறுப்புக்களை இயக்கும் இலகுப் பயிற்சிகள் (Calisthenic Exercises)

3. காற்றிழுத்துக் குதித்து, ஆடி ஓடி செய்யும் மூச்சுப் பயிற்சிகள் (Aerobic exercises)

4. விளையாட்டுப் பயிற்சிகள் (Sports and games)

இந்த நான்கு வகைப் பயிற்சிகள் எல்லாமே, உடல் இயக்கங்களில் ஒருங்கிணைந்த முறையைக் கையாண்டு, பலத்தைப் பெருக்கும் பாதையில் பக்குவமாக வழிநடத்திச் செல்கின்றனவாகும்.

பயிற்சியின் இலக்கு எது என்றால்? ......

1. உடலின் முக்கியமான உறுப்பான, சிறப்புத் தசையான இதயத்தின் வலிமையை மிகுதிப்படுத்தி செயலாற்றலை செழுமையாக்குவது

2. அதிகமான மூச்சிழுப்பினால், அதிகக் காற்றைச் சுவாசித்து, நுரையீரல்களின் வலிமையை மிகுதிப் படுத்தி செயலாற்றுகிறது.

இப்படி உடல் முழுவதற்கும் உதவி, காத்து வருகிற இதயத்தையும், நுரையீரல்களையும் இரட்டிப்புப் பணிக்கு இதம்பட இணைத்து விடுவதால் என்ன லாபம் கிடைக்கும்? நல்ல கேள்விதான்.

இதயத்திற்கு இடையிடையே ஓய்வு தருகிறபடி வலிமைப்படுத்துகிற வண்ணம், பயிற்சிகள் செய்தால் போதும். கிடைப்பது எல்லாமே லாபம்தான்.

7. பயிற்சி செய்வதற்கு முன் சில குறிப்புகள்

பயிற்சி செய்கிற யாருமே நிச்சயமாக பலம் பெற முடியும் அதுவும் தொடர்ந்தாற்போல், பத்து நிமிடம் செய்து கொண்டே வந்தால், தைரியமாகச் சொல்லலாம். பலம், நலம், வளம் மூன்றும் ஏராளமாக உடலுக்கு வந்து குவிந்து விடும்.

1. இருபது முதல் 25 வயது வரை உள்ள இளைஞர்கள் இளைஞிகள் தாராளமாக உடற்பயிற்சியைத் தொடங்கி விடலாம். தடையே இல்லை.

2. இதற்கு மேல் வயதுள்ளவர்கள் தங்கள் உடலில் உபத்திரவப்படுத்துகிற நோய்கள் எதுவும் இல்லை. உணர்வுகளை உறுத்துகிற வகையில் எதுவும் இல்லை என்றிருந்தால் நினைத்தவுடன் தொடங்கலாம்.

3. பிரச்சினைகள் இருக்கின்றன. இல்லை என்றாலும் பிரச்சினைகள் வரலாம் என்று எண்ணு கின்றவர்கள. அச்சப்படுபவர்கள் அதற்காகப் பின்வாங்க வேண்டாம்.

உங்கள் குடும்ப டாக்டரை கலந்தாலோசி யுங்கள். உடற்பயிற்சி செய்தால், எதுவும் நிகழாது. நன்மையை தரும் என்று நிச்சயமாகக் கூறுவார். அதன் பிறகு நீங்கள் ஆட்சேபனை எதுவுமின்றி மிகுந்த ஆர்வத்துடன் தொடங்கலாம். தொடரலாம்.

முதல் குறிப்பு:

நான் முதன் முதலாக பயிற்சியைத் தொடங்கப் போகிறேன். உடனே செய்தால் உடம்பு தாங்குமா? என்பாரும் உண்டு.

அதனால், முதலில் நீங்கள் நடக்கும் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். உங்கள் நடையின் வேகம் எப்படி இருக்க வேண்டும். எவ்வளவு இருக்க வேண்டும் என்பதற்கும் ஒரு கணக்கு உண்டு.

5 கி.மீ தீரத்தை 45 நிமிடத்தில் நீங்கள் நடந்து கடந்து விட்டால், நீங்கள் தகுதியான உடம்புக்குச் சொந்தக்காரர் என்று நிச்சயமாக நீங்கள் நம்பலாம்.

அதற்குப் பிறகு, நீங்கள் மெதுவாக ஓடலாம். வேகமாகவும் ஓடலாம்.

5 கி.மீ தூரத்தை 45 நிமிடத்திற்குள் கடக்க முடியாவிட்டால் அதற்காகக் கவலைப்பட வேண்டாம்.

நீங்கள் இந்த நேரத்திற்குள் இந்த நேரத்தை என்றைக்கு முடிக்கின்றீர்களோ, அந்த நாள்வரை நடக்கலாம். முயற்சி மகிழ்ச்சிக்காகத்தானே!

எதற்காக நடக்க (Walking) வேண்டும்?

நடக்கும் போது உடல் முழுவதற்கும் இரத்த ஓட்டம் இயல்பாகப் பாய்கிற இதமான காரியம் நடக்கிறது.

நீண்ட நேரம் நடப்பது நல்ல பயிற்சி.

நீண்ட நேரம் ஒரே இடத்தில் நின்றால், கால்களில் வீக்கம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. அதிகமான அசதியும் களைப்பும் வந்து விடுகிறது.

காரணம், இரத்த ஓட்டம் சரியாக இல்லாததால்தான், சங்கடங்கள் பல சரமாறியாகத் தோன்றி விடுகின்றன.

நடக்கும் பயிற்சி என்பது, கைகளை முன்னும் பின்னும் வேகமாக வீசி நடைபோடுவது. நாம் சாதாரணமாக சுவாசித்து எழுகின்ற நாடித் துடிப்பு நிமிடத்திற்க 72 முறை என்பார்கள். நடக்கும் பயிற்சியின் போது கிட்டத்தட்ட 130 முறையாவது ஏற்படுவதுபோல் நடக்க வேண்டம்.

இயல்பாக நடந்து பயிற்சி செய்தபின், எழுகின்ற இதமான வலிமையின் காரணமாக, மெது ஓட்டம் (Jogging) ஓடலாம். மெது ஓட்டம் என்பது வேகமான நடைப்பயிற்சி.

அதனைத் தொடர்ந்து ஓட்டம் (Running), இன்னும் கொஞ்சம் வேகமான ஓட்டம் என்று விரிவுபடுத்திக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் செய்கிற பயிற்சி சமயத்தில், உடம்பில் உள்ள 400க்கும் மேற்பட்ட எலும்புத் தசைகள் (Skeletal Muscles) ஈடுபடுகின்றன. பாடுபடுகின்றன என்பதை உணருங்கள்.

இவைகள் எலும்பு மூட்டுகளின் இயல்பான இயக்கத்தை இதப்படுத்தி, உடல் நிமிர்ந்து நிற்கும் தோரணையை (Posture) உற்சாகப்படுத்தி, உடலின் எடையைத் தாங்கும் பாதங்களை வலிமைப்படுத்தி மேன்மைப்படுத்துகின்றன.

இரத்த ஓட்டத்தின் விரைவு;சுவாசத்தின் விரிவு; ஜீரண மண்டலத்தின் பூரணமான வேலையின் பூரிப்பு; நரம்பு மண்டலத்தின் நளினமான துரிதமான பணி. இப்படியெல்லாம் வேகப்படுத்தும் வேலையைத்தான் உடற்பயிற்சிகள் சீர் செய்கின்றன. செம்மையாக்கு கின்றன.

நமது உடலுக்கு உயர்ந்த பணிகளை உள்ளிருந்து, கொண்டே செய்வன விட்டமின்கள். இவற்றிற்கு உயிர்ச்சத்து என்று பெயர்.

ஒருசில உயிர்ச்சத்தான விட்டமின்களை உடலுக்குள்ளே சேர்த்து, சேமித்து வைத்துக் கொள்ள முடியாது, அவற்றை அவ்வப்போது, நாமே உற்பத்தி செய்து கொண்டாக வேண்டம். அது நமது தலை விதியல்ல. உடல்விதி.

நமது உடலுக்கு அப்படிப்பட்ட விட்டமின்கள் தேவையை அறிந்து, நாம் அடிக்கடி உடலுக்கு பயிற்சி கொடுத்தாக வேண்டும்.

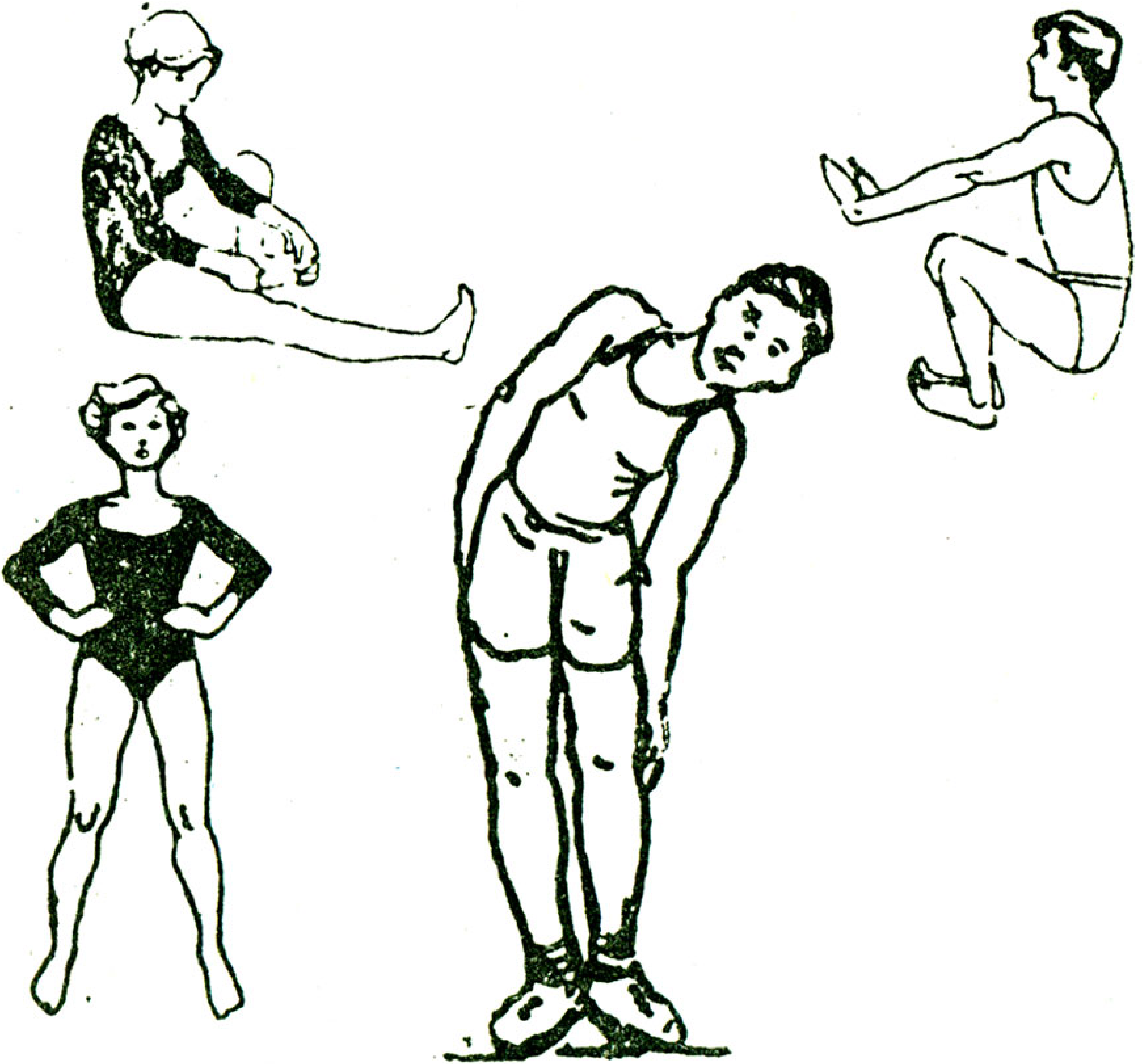
48 முதல் 72 மணிவரை, அதாவது 3 நாட்கள் வரை, நமது தசைகளை முழுதும் இயக்காமல் விட்டு விட்டால், உடலுக்குள் தோன்றும் உயிர்ச்சத்து இல்லாமல் போகும். அதனால் சிலபல தொல்லைகளும் ஏற்படும்.

ஒருவர் தனது தசைகளையும் உடலையும் இயக்காமல் இருக்கிறபோது, தசைகளுக்கு இருக்கிற மொத்த சத்தியில் 15% குறைந்து போகிறது. அல்லது அவர் இழந்து போகிறார் என்றுதான் விஞ்ஞானம் விளக்குகிறது.

ஆகவேதான், உங்கள் உடலை ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 10 நிமிட நேரம் இயக்கினால், எதிர்பார்க்கின்ற பயன்கள் எல்லாம் கைவரக்கூடும்.

நம்பிக்கையுடன் செய்கிற காரியங்கள் எல்லாம் நடைமுறையில் நல்ல பல நன்மைகளையே பரிசாக அளிக்கின்றன. அளித்துக் கொண்டு வருகின்றன.

எனவே, நாம் இனி பயிற்சி முறைகளைப் பற்றி விவரமாகத் தெரிந்து கொண்டு, விவேகமாக செயல்படுவோம்.



இரண்டாம் பகுதி

இயக்கம்

இயக்கப் பகுதியில், இதோ சில அறிவுரைகள்:

1. பயிற்சியை காலையில் அல்லது மாலை நேரத்தில் தொடங்கலாம். தொடரலாம்.

2. காலையில் செய்கிறபோது காலைக் கடன்களை முடித்துவிட்டு, வயிறு காலியாக இருக்கும்போது, பயிற்சி செய்யவும்.

3. எந்த நேரமானாலும், வயிறு நிறைய சாப்பிட்ட பிறகு, பயிற்சியை செய்யக்கூடாது. சாப்பிட்ட பிறகு, குறைந்தது 2 மணி நேரமாவது அவகாசம் தந்து பிறகு பயிற்சி செய்யவும்.

4. பயிற்சி செய்கிற படத்தைப் பார்த்ததும், இந்த மாதிரி உடைக்கு நான் எங்கே போவேன்? என்றெல்லாம் சிந்தித்துத் தயங்கக்கூடாது.

இப்படி படம் வரைந்திருப்பதன் நோக்கம், உடல் தசைகள் இயக்கம் எப்படி? பயிற்சியை சரியாகச் செய்வது எப்படி என்று தெளிவாகக் காட்டுவதற்காகத்தான். வேறல்ல. உங்களுக்குப் பிடித்தவாறு உடுத்திக் கொள்ளலாம்.

5. இப்பகுதியில் மூன்று தரமான (Grade) பயிற்சி முறைகள் விளக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

1. தயாராக்கும் பயிற்சி: (Grade-1)

ஏறத்தாழ 7 பயிற்சிகள் இந்தப் பகுதியில் இருக்கின்றன. இவற்றைத் தொடர்ந்து ஒவ்வொரு நாளும் 10 நிமிட நேரம் செய்து கொண்டே வந்தால், உங்களுக்கு பலம் கூடியிருக்கும் என்ற சீரிய உணர்வு வந்திருக்கும்.

நீங்கள் மாடிப்படிகளில் முன்பு ஏறிச் சென்று இறங்கி வந்தபோது. எவ்வளவு தளர்ந்து போனீர்கள் என்பதைக் கொஞ்சம் நினைவுபடுத்திப் பார்த்தால், பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு நீங்கள் மாடிப்படி ஏறி இறங்கும் முறையில் மாற்றம் தெரியும்.

ஆமாம், மூச்சு வாங்காமல், 'ஆச் மூச்' என்று அனத்தாமல், அநாயாசமாக ஏறி இறங்கும் பலம் வந்துவிடும். இப் பயிற்சிகள் உடலைத் தரமாக்கிட தயாராக்கும் பயிற்சிகள்.

2. பலம் கூட்டும் பயிற்சி (Grade 2)

இரண்டாவது கட்டப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து நீங்கள் செய்கிறபோது, புறப்பட்டு விட்ட பேருந்தை நீங்கள் எந்தவித சிரமமுமின்றி ஓடிப்போய் ஏறிவிடக்கூடிய அளவுக்குப் பலம் வளர்ந்து விட்டிருக்கும்.

ஓட முடியுமா? ஓடினால் பிறர் நகைக்க மாட்டார்களா ஓடினபிறகு உடல் ஆட்டம் நிற்குமா? ஏதாவது நடந்துவிடுமா? என்கிற மலைப்பான நினைப்புகள், மலைப்பாம்பூ போல உங்கள் மனதைச் சுற்றி வளைத்து நெறித்துக் கொண்டிருக்குமே?

அந்த எண்ணங்கள் விலகி ஓட, உங்கள் உடல் ஓடத் தயாராகிவிடும். பலத்தைக் கூட்டுகிற பயிற்சிகள் இவை.

3. பலத்துடன் நலம் கூட்டும் பயிற்சிகள் (Grade 3)

முதல் இரண்டு தரமான பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்த பிறகு, மூன்றாவது பிரிவான, இப் பயிற்சிகளைச் செய்கிறபோது நீங்கள் இழந்து விட்டிருக்கும் வலிமையை இளமையை மீட்டுக் கொள்கின்றீர்கள்.

நீங்கள் இளமையின் விளிம்புக்குள், வட்டத்திற்குள் எல்லைக்குள் நுழைந்து விட்டிருக்கின்றீர்கள்.

உடலிலே புதிய வலிமை, மனதிலே புதிய தெம்பு உணர்விலே புதிய பாங்கு, நடையிலே பெருமிதம்.

தோரணையில் கம்பீரம், இப்படியாக உங்களை நீங்களே உயர்த்திக் கொண்டிருக்கின்றீர்கள் என்று அர்த்தம்.

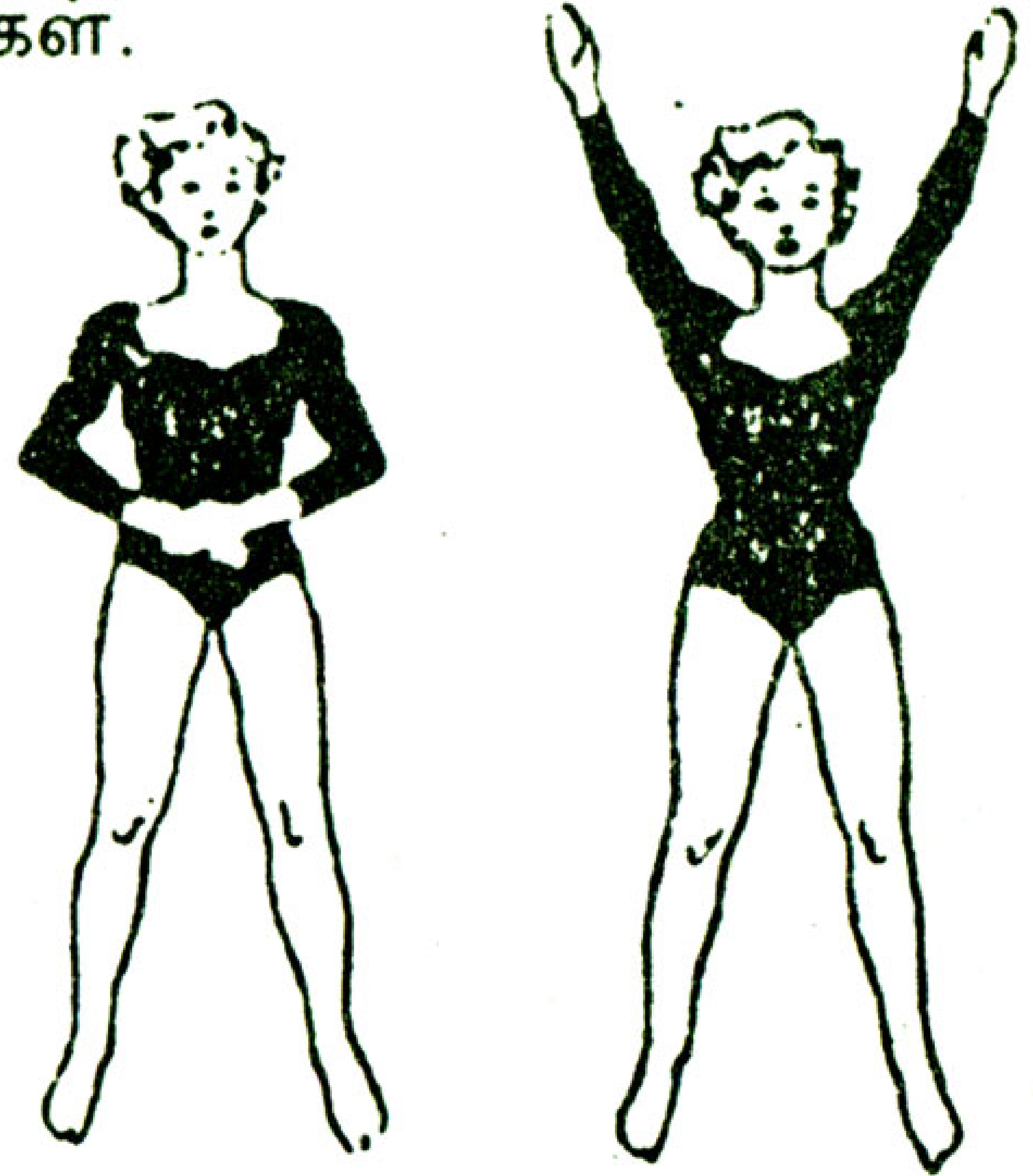
ஆனால் ஒன்று,

நீங்கள் தினமும் குறைந்தது 10 நிமிடமாவது தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து கொண்டே வர வேண்டும். பயிற்சிகள் உங்களுக்காகத்தான். பிறருக்காக அல்ல.

உங்கள் பலம் உங்கள் கையில்
உங்கள் நலம் உங்கள் செயலில்
உங்கள் வளம் உங்கள் வழியில்
உங்கள் வாழ்க்கை உங்கள் முயற்சியில்
இனி, இடையில் நான் வரவில்லை.

உங்கள் பயிற்சிகள் நினைவிலே நிற்கட்டும். நிழலாகத் தொடரட்டும். ஒலியாக முழங்கட்டும். ஒளியாக வழங்கட்டும்.

என் இனிய வாழ்த்துக்கள்.



1. தயாராக்கும் பயிற்சிகள்

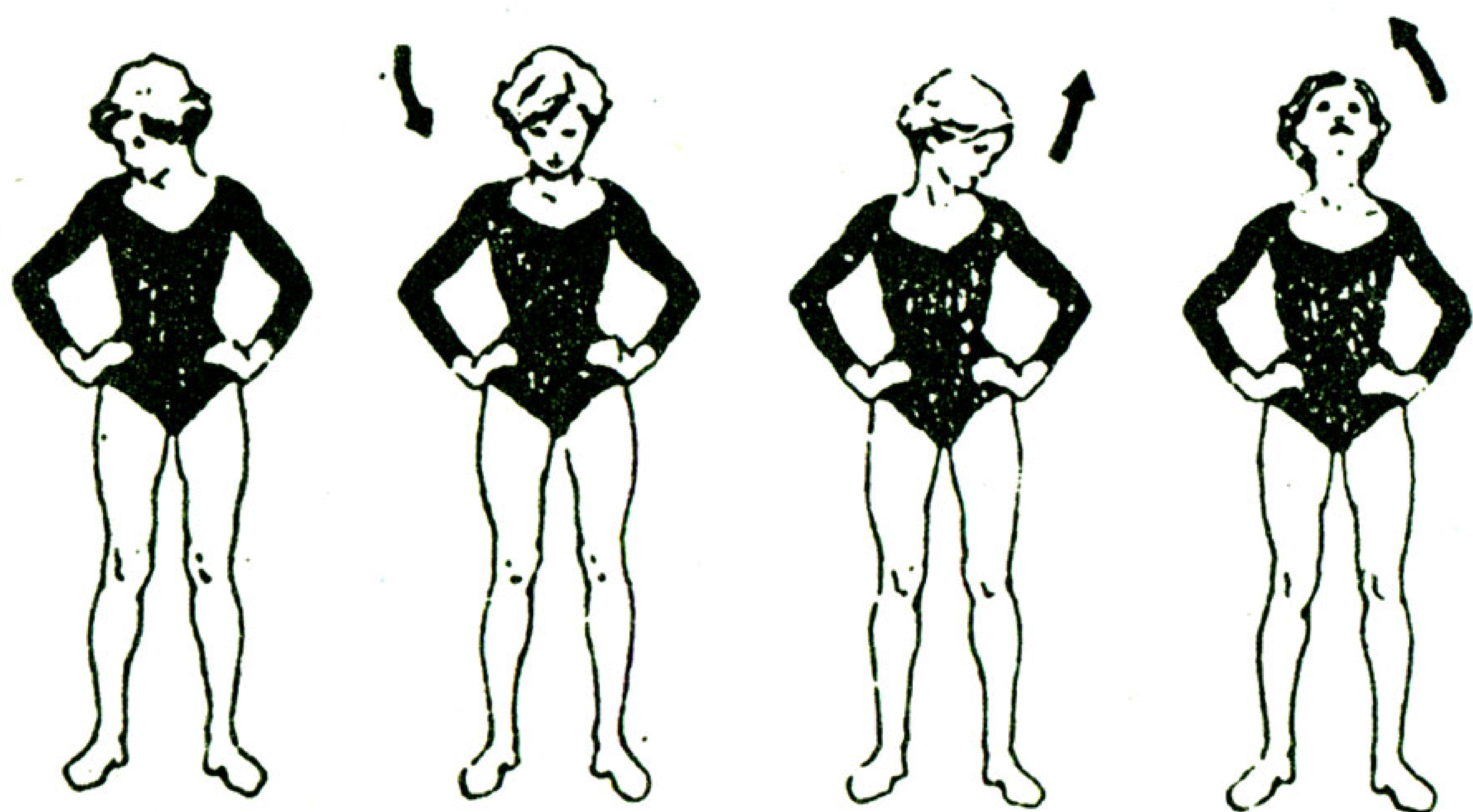
(ஆண் பெண் இருபாலரும் செய்யும் பயிற்சிகள்)

1. கழுத்து சுழற்றும் பயிற்சி (Head Circling or Neck Rotation)

1.1.1. கால்களை இயல்பாக நிற்பதற்கு ஏற்ப அகலமாக விரித்து நில்லுங்கள். உங்கள் தோள் அளவு அகலம் இருப்பது போல நில்லுங்கள். இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். விரல் பகுதிகள் முன்புறம் பார்த்திருப்பதுபோல் வையுங்கள்.

1.1.2. முகத்தை முன்புறமாகத் தாழ்த்தி, தாடையின் முன் பகுதியானது (Chin) நெஞ்சுப் பகுதியைத் தொடுவது போல கொண்டு வந்து, பிறகு வலப்புறத்

தோளின் மீது படுவதுபோல் பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து, அதன்பின் தலையின் பின்பகுதியானது பின்புறமாகச் செல்லுமாறு வளைத்து, அதன் பின் இடதுபுறத் தோளினை இடது புறத்தாடைப்பகுதி தொடுவது போலக் கொண்டு வந்து, முன்புறம் வந்து நிறுத்தவும்.



இதுபோல் வலதுபுறம் சுழற்றுவது போல 5 முறை சுழற்றவும்.

குறிப்பு: இப்படி சுற்றியவுடன் மயக்கம் வந்து விடும். அத்துடன் சமநிலை இழந்தும் தள்ளாடும். அதனால் நீங்கள் பயிற்சியை நிறுத்திவிடக்கூடாது.

5 தடவை வலப்புறமாக கழுத்தைச் சுழற்றி, நின்றதும் உடனே இடதுபுறமாக, முன்பு நாம் விளக்கியதுபோல 5 முறை சுழற்றவும்.

இப்படி எதிர்த்திசையில் சுழற்றியவுடன் மயக்கம் நின்றுபோகும். இதுபோல் 2 முறை அதாவது 10 தடவை (10 Times) இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யவும்.

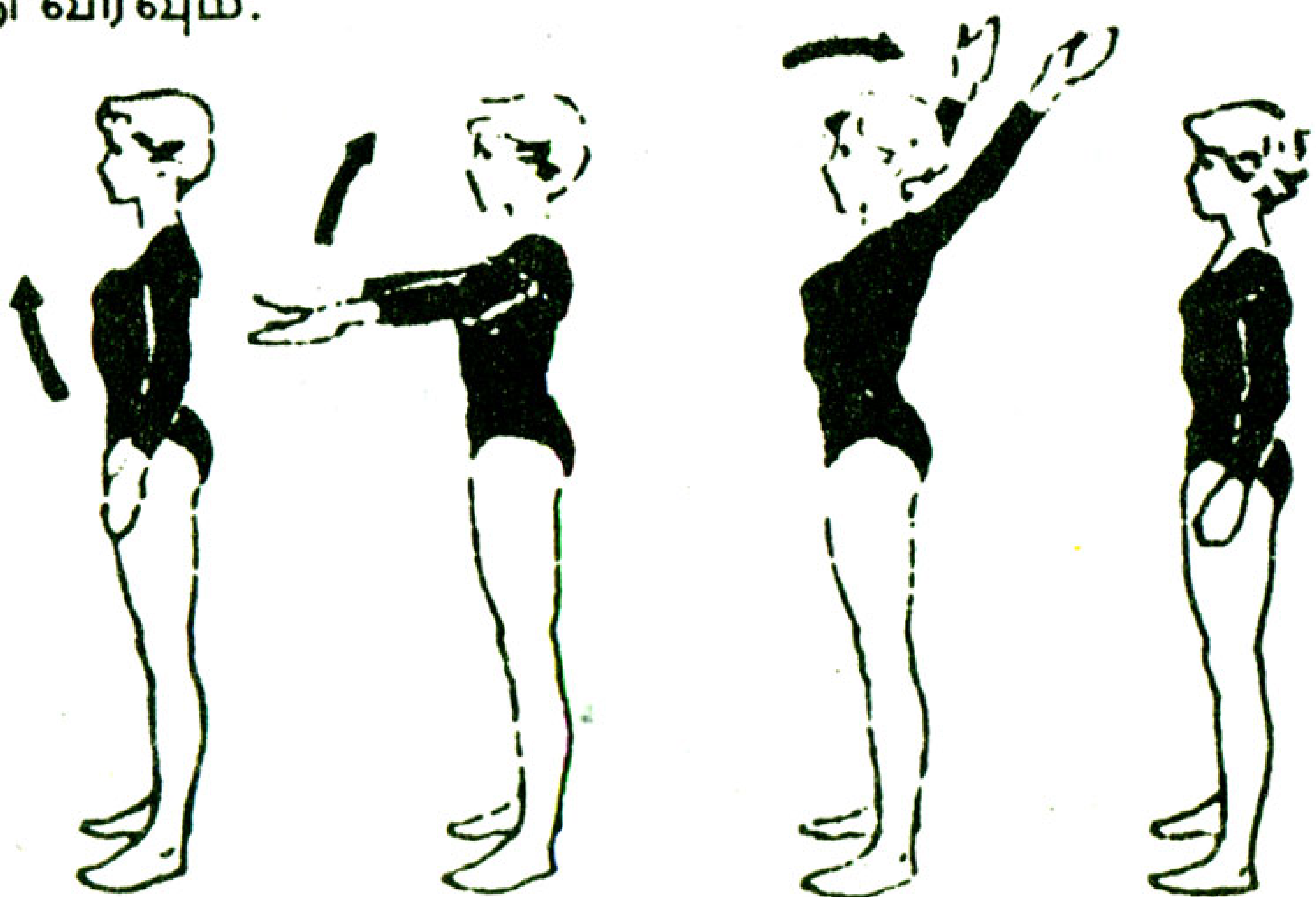
குறிப்பு: பயிற்சியை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக மூச்சை நன்றாக இழுத்துக் கொண்டு, 5 தடவை சுழற்றுகிற வரைக்கும் சுழற்றி முடிந்து நின்ற பிறகு மூச்சை விடவும். பிறகு, மூச்சிழுத்துக் கொண்டு பயிற்சியைத் தொடரவும்.

1. கை சுழற்றும் பயிற்சி (Arm - Circling)

1.2.1. கால்களை அகலமாக விரித்து நில். (இயல்பான அளவு) படத்தை பாருங்கள்

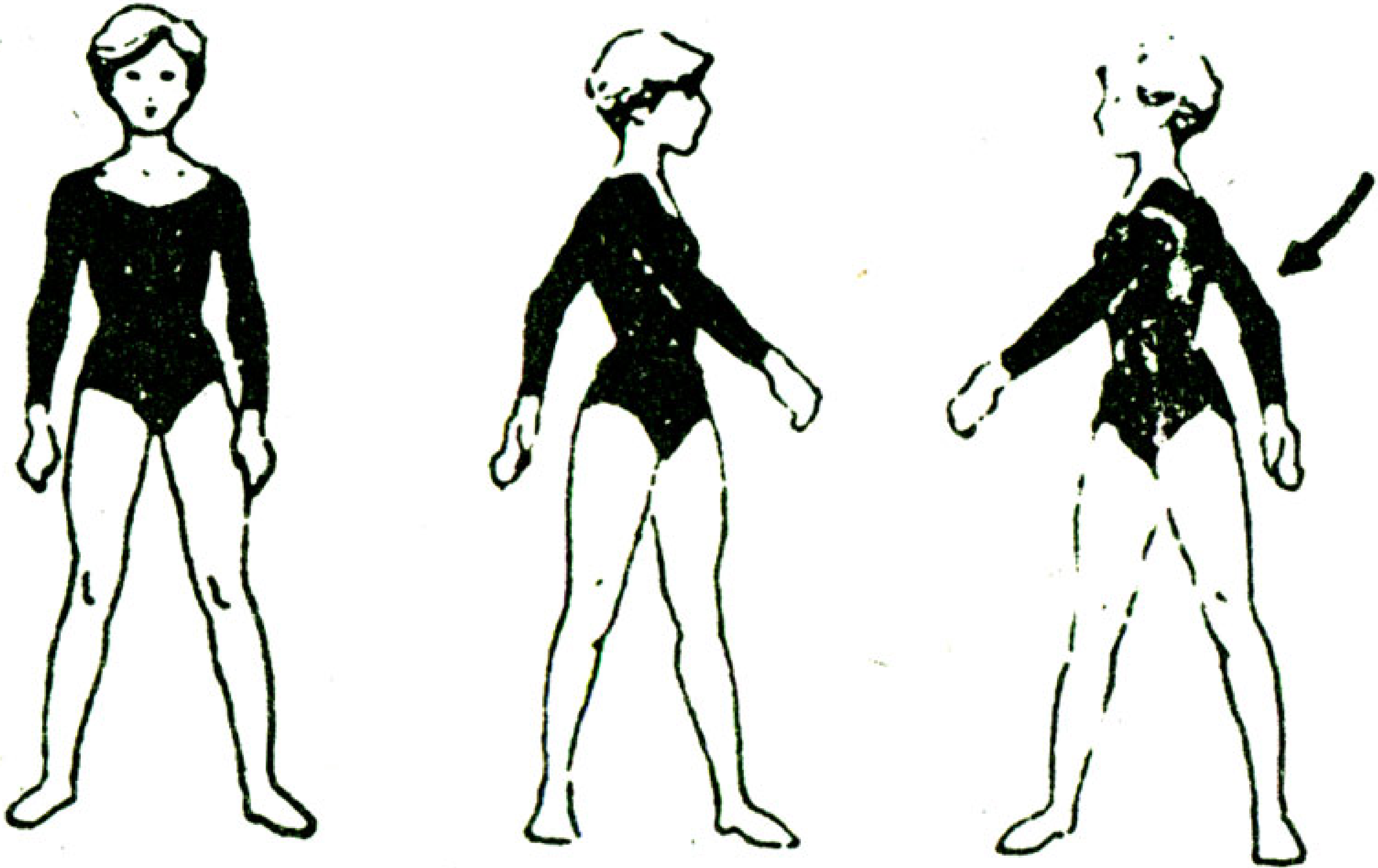
1.2.2. கைகளை சேர்ந்தாற்போல் முன் பக்கமாகக் கொண்டு வந்து அப்படியே மேல்நோக்கிப் போய், பக்கவாட்டில் வந்து தொடைப்பக்கமாக வரவும்.

அப்படியே பலமுறை சுற்றிச் சுழற்றிக் கைகளைக் கொண்டு வரவும்.



கைகள் இரண்டும் சேர்ந்தாற்போல்தான் சுற்றிச் சுழற்றிப் பழக வேண்டும். முன் பின்னாக வந்தால், பார்க்கவும் நன்றாக இருக்காது, செய்வதும் சரியாக வராது.

பயிற்சியைத் தொடங்கும்போது நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு சுழற்றவும். பெரிய காற்றாடியின் மின்சுழல் விசிறி (Propellers) சுழற்றுவது போல் இருக்க வேண்டும். ஒரு 10 முறை சுற்றி, கைகளைப் பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வந்த பிறகு மூச்சு விடவும்.



குறிப்பு: அதேபோல் கைகளைப் பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று (Reverse Direction) சுற்றிச் சுழற்றவும்.

இதற்கும் முன் கூறியதுபோலவே மூச்சிழுத்து விடுகின்ற முறையைப் பின்பற்றவும். இதுபோல் பத்துமுறைகள் செய்ய வேண்டும்.

சிறு மாற்றம்: இரண்டு கைகளாலும் சுழற்றுவது போலவே ஒரு கையைப் பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொண்டு மறுகையை சுழற்றவும். பிறகு அடுத்த கையில் செய்யவும்.

3. இடுப்பை முறுக்குதல்: (Trunk-Twisting)

1.3.1. தோள் அளவு அகலத்தைவிட இன்னும் சற்று கூடுதலான அகலத்தில் கால்களை அகற்றி நில். நிமிர்ந்து நேராக நிற்கவும்.

1.3.2. கால்களை இடம் பெயர்க்காமல் உறுதியாக வைத்துக் கொண்டு, நன்றாக மூச்சை இழுத்தபடி முதலில் இடது பக்கமாக, இடுப்பை முறுக்கித் திருப்பவும்.

இடுப்பை முறுக்கி முகத்தை பின்பக்கமாகக் கொண்டுபோய், எவ்வளவு தூரம் பின்புறத்தைப் பார்க்க முடியுமோ அந்த அளவுக்கு முகத்தை (உடம்பையும்) திருப்பவும், பிறகு, முதல் நிலைக்கு வந்த பிறகு, மூச்சை விடவும்.

இதேபோல், இப்போது வலது பக்கமும் செய்யவும். மூச்சுப் பயிற்சியும் முன்போலத்தான். ஒவ்வொரு பக்கமும் 10 முறை திரும்பவும்.

குறிப்பு: 1. இடது பக்கம் திரும்புகிறபோது, அதுவும் முடிந்தவரை திருப்ப முயற்சிக்கிறபோது, இடது கையை பின் புறத்தைத் தாண்டிக் (Buttock) கடந்து போகிற வரையிலும் கையைக் கொண்டு வரலாம்.

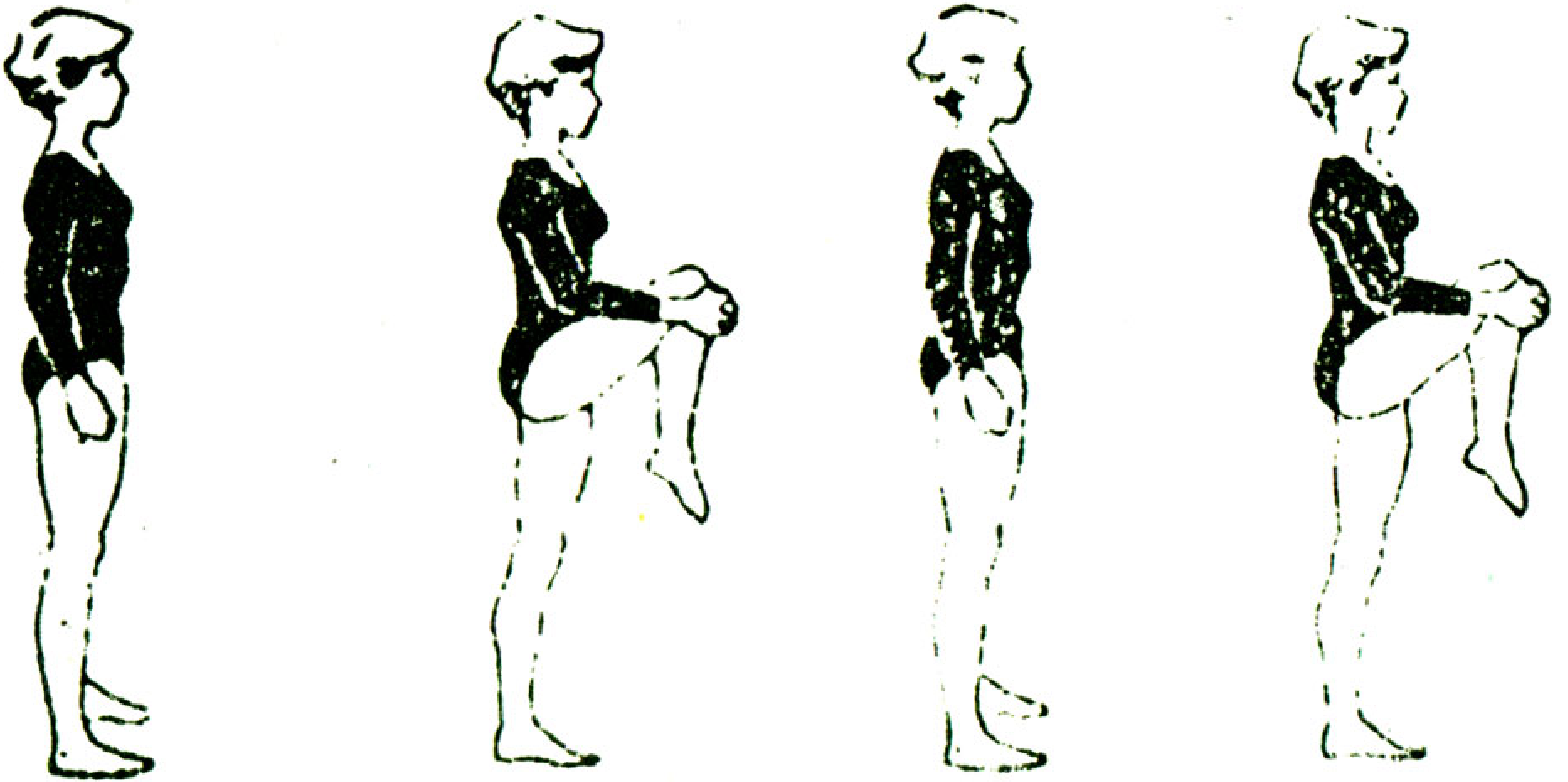
2. அதேபோல் வலப்புறம் திரும்பும்போது, வலது கையையும் பின்புறத்தில் முடிந்தவரை கொண்டு வரலாம்.

3. இடுப்பை முறுக்கும்போது கால்களை நகர்த்தாமல் செய்யும்பொழுதுதான் பயிற்சி பலனளிக்கும். கால்களை சிறிதளவு நகர்த்தினாலும் இடுப்புத் தசைகளைப் பலப்படுத்துவதற்காகச் செய்கிற அந்த முயற்சியில் முன்னேற்ம் கிடைக்காமல் போய்விடும்.

ஆகவே இடுப்பின் பக்கவாட்டுத் தசைகளில் பிடிப்பு ஏற்படுவதுபோல இந்தப் பயிற்சியைத் தொடரவும்.

4. முழங்காலை உயர்த்தவும் (Knee-Clasping)

1.4.1. கால்கள் இரண்டையும், இயல்பான அளவில் அகலமாக விரித்து நில். கைகள் இரண்டும் பக்கவாட்டில் இருப்பதாக வைத்து, விறைப்பாக நிமிர்ந்து நில்.



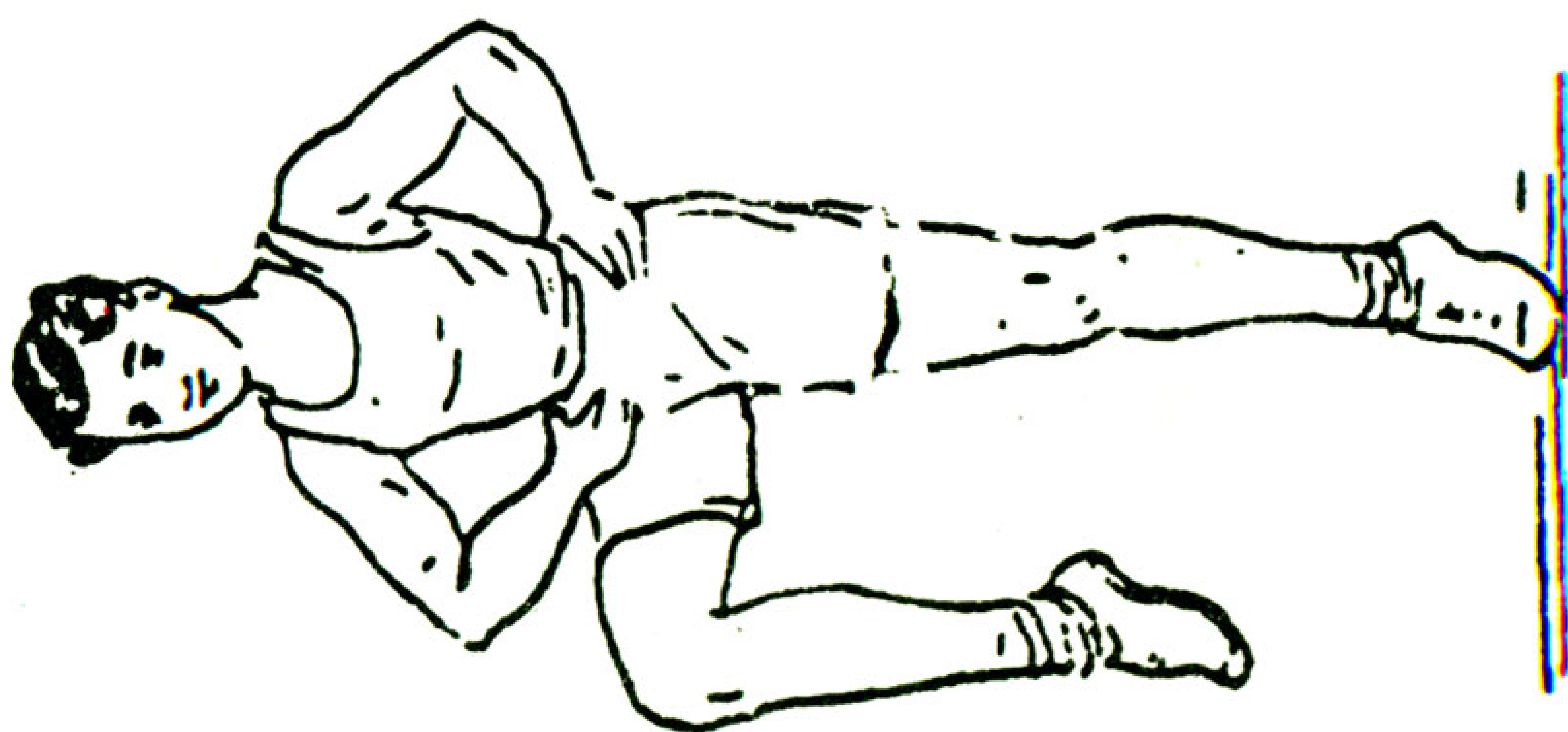
1.4.2. முதலில் நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு. வலது காலை முழங்கால் மடிய வளைத்து, மேலே

உயர்த்தி இரண்டு கைகளிலும் முழங்காலை நன்கு பற்றிக் கொண்டு, உன் மார்பு உயரத்திற்கு உயர்வது போல உயர்த்து.

இந்தச் சமயத்தில் ஒரே காலில் அதாவது இடதுகாலில்தான் உடல் எடை முழுவதும் விழுகிறது. அதனால் சமநிலை இழக்கவும், தள்ளாடித் தடுமாறவும் வாய்ப்பு ஏற்படும்.

ஆகவே எச்சரிக்கையுடன் சமநிலை இழக்காமல் நிற்கவும். முழங்காலை மடித்து, முடிந்த அளவுக்கு மேலே உயர்த்தும் பொழுது, தொடைப் பகுதியில் பிடிப்பு ஏற்படுவதுபோல் நீங்கள் உணரும்படியாக உயர்த்தவும்.

பிறகு வலதுகாலைத் தரைக்குக் கொண்டு வந்து, அதன் பிறகே மூச்சைவிட வேண்டும்.



குறிப்பு: வலது காலுக்குச் செய்தது போலவே, இடது காலையும் மடக்கி, உயர்த்திச் செய்யவும்.

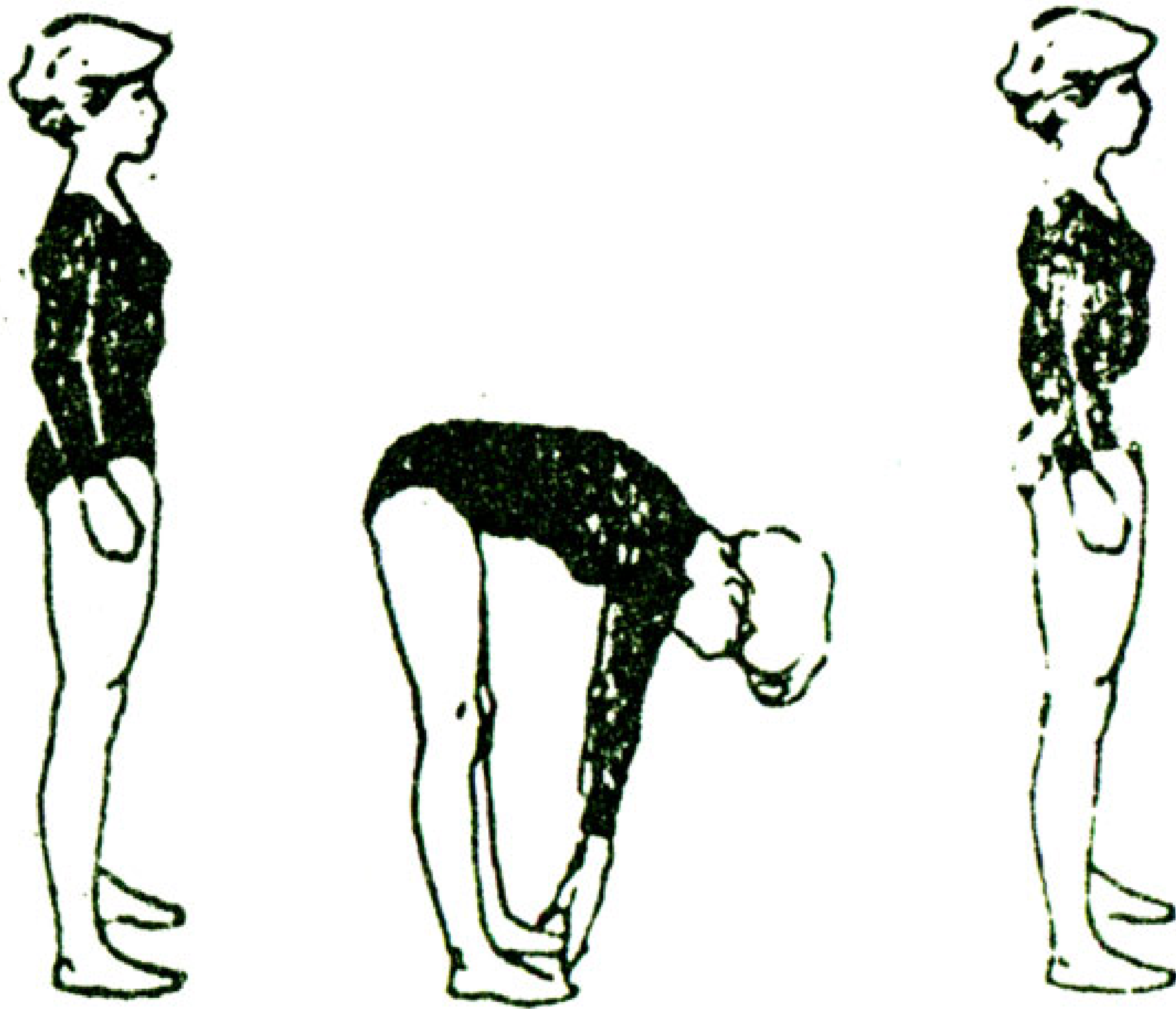
மூச்சிழுத்து விடுகிற பயிற்சியும் முதல்காலுக்கு உள்ளது போல்தான்.

ஒவ்வொரு காலுக்கும் 10 முறை உயர்த்திச் செய்யவும். ஒரு காலுக்கு 10 முறை என்று முடித்து விட்டு, மறுகாலுக்குச் செய்யலாம்.

பயிற்சி நேரம் முழுவதும், உடம்பை நிமிர்த்தி விறைப்பாக வைத்திருக்கும் போதுதான், பயிற்சி பலன் தரும். கூன் போட்டு நிற்பதும், தடுமாறிச் செய்வதும், இஷ்டம் போல் நெளிவதும் சரியான பயிற்சி முறை ஆகாது.

5. முன்பாதம் தொடுதல் (Toe - Touching)

1.5.1. கால்களை இயல்பான அகலத்தில் அகற்றி நில். விறைப்பாக நிமிர்ந்து நில். கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் படத்தில் இருப்பது போல் வைத்திருக்கவும்.



1.5.2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, அப்படியே தலைக்குப் பின்புறமாகக்

கொண்டு போக, முதுகுப்புறமாக வளைந்து பிறகு நிமிர்ந்து, முன்புறமாகக் குனிந்து வந்து, முன் பாதங்களைத் தொட்டு, சிறிது நேரம் கழித்து, முதல் எண்ணிக்கைக்கு வரவும்.

வந்த பிறகு தான் மூச்சு விட வேண்டும்.

முழங்கால்களை விறைப்பாக வைத்தபடிதான் முன் பாதங்களைத் தொட வேண்டும்.

ஆரம்ப நாட்களில் நிச்சயமாக, உங்களால் முழங்கால்களை வளைக்காமல் பாதத்தைத் தொட முடியாது.

அதனால், முடிந்தவரை, கொஞ்சமாக வளைத்துக் கொண்டு தொடலாம். தொட முடியாததன் காரணம் உங்கள் முதுகெலும்புகள் விறைப்பாக (Stiffness) இருப்பது தான்.

தொடர்ந்து பயிற்சியை செய்யச் செய்ய, முதுகெலும்பு மற்றும் கால் பகுதிகளில் உள்ள எலும்புகளின் மூட்டுகளில் நெகிழ்ச்சித் தன்மை (Flexibility) ஏற்பட்டு விடுகிறது. அதனால், முழங்கால்களை வளைக்காமல் தொடுவது எளிதாகி விடும்.

மூச்சுப் பயிற்சி முறை: பயிற்சியை ஆரம்பிக்கும் பொழுது மூச்சிழுத்து, பிறகு முடித்து ஆரம்ப நிலைக்கு வந்த பிறகுதான் மூச்சு விட வேண்டும்.

பத்து முறை செய்க. பதட்டப்படாமல், அவசரப்படாமல் செய்யவும்.

6. கணுக்காலைத் தொடுதல் (Ankle - Touching)

1.6.1. சுத்தமான தரையில், அல்லது ஏதாவது ஒரு விரிப்பின் மீது உட்கார்ந்து, இரண்டு கால்களையும் நேராக, விறைப்பாக நீட்டவும். நிமிர்ந்து உட்காரவும். பிறகு, வலது காலை நீட்டியிருக்க, இடது காலை மடித்து, நீட்டியுள்ள வலது கால் தொடையின் மீது வைக்கவும்.



1.6.2. இப்போது நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு வலது காலை மடக்காமல், இடது காலை வயிற்றுப் பக்கமாக நகர்த்தாமல், குனிந்து மூக்கு கணுக்காலை அல்லது முன்பாதத்தைத் தொடுவது போல குனியவும்.

பிறகு, நன்றாக நிமிர்ந்த பிறகு, மூச்சு விடவும்.

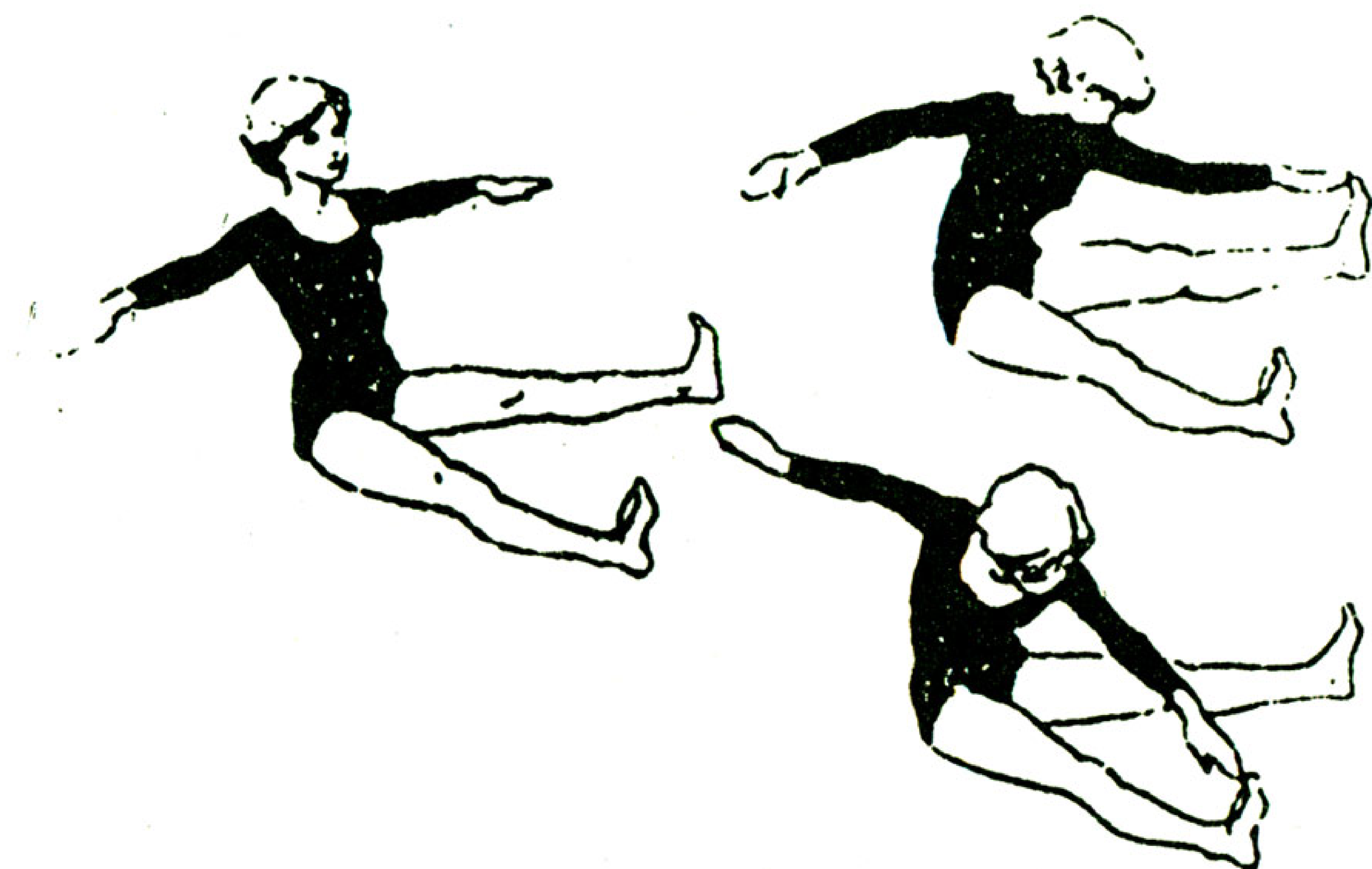
அதேபோல், இடதுகாலை நீட்டி, வலது காலை மடக்கி முன்புறம் குனிந்து மூக்கால் தொடவும்.

ஒவ்வொரு காலுக்கும் 10 தடவை செய்யவும்.

முழங்காலை மூக்கால் தொடுவது முதலில் கஷ்டமாக இருக்கும். முடிந்தவரை முயற்சியுங்கள். சிலநாட்களில் முடியாதது முடியும்.

7. முன்பாதங்களைத் தொடுதல் (Sitting toe - touching)

1.7.1. தரையில் அல்லது விரிப்பில், கால்களை நீட்டி நிமிர்ந்தாற்போல் அமரவும்.



1.7.2. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, அதன் பிறகு நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, முன்புறமாகக் குனிந்து நீட்டிய விரல்களால் கால்களின் கட்டை விரல்களைத் தொடவும். முடிந்தால் பற்றிப் பிடிக்கவும்.

சிறிது நேரம் கழித்து, முதல் நிலைக்கு வந்த பிறகு மூச்சு விடவும். முடிந்தவரை கால்களை மடக்காமல், செய்யவும். 10 தடவை செய்யவும்.

அடுத்ததான பலம் கூட்டும் பயிற்சிக்கு வருவதற்கு முன்பாக, தயாராக்கும் பயிற்சிகளைப் பற்றிய முக்கிய சிறப்பம்சங்களைத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

இப் பயிற்சிகளை ஏன் செய்தோம்? எதற்காகத் தொடர வேண்டும்? என்கிற குறிப்பில்தான் உங்கள் பலம்பெறும் முயற்சி, பரிமளிக்கப் போகிறது.

சில விளக்கக் குறிப்புகள்:

தயாராக்கும் பயிற்சி முறையில் தந்திருக்கும் 7 பயிற்சிகளையும் பார்க்கும்போது மிகவும் சாதாரணமானதாக, வலிமை தராதது போலத்தான் தெரியும்.

ஆனால், அந்த உடலை இயக்கும் பயிற்சிகள், ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு சுரப்பியை (Gland) உற்சாகப்படுத்தி ஊக்குவித்துப் பணியாற்றுகின்ற தன்மையை வளர்த்து, பலம் தருவதாக அமைந் துள்ளதுதான் மிகவும் சிறப்பான குறிப்பாகும்.

1. தலையில் உள்ள கபாலச் சுரப்பி (Pineal)
2. நெற்றிப் பகுதியில் தலைமைச் சுரப்பி (Pitutary)
3. தொண்டைப் பகுதியின் கண்டச் சுரப்பி (Thyroid)
4. இதயத்தைச் சார்ந்த நெஞ்சோர்மச் சுரப்பி (Thymos)
5. வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள கணையம் (Pancreas)
6. தொப்புள் பகுதியிலுள்ள பாலுணர்வுச் சுரப்பிகள் (Gonadr)

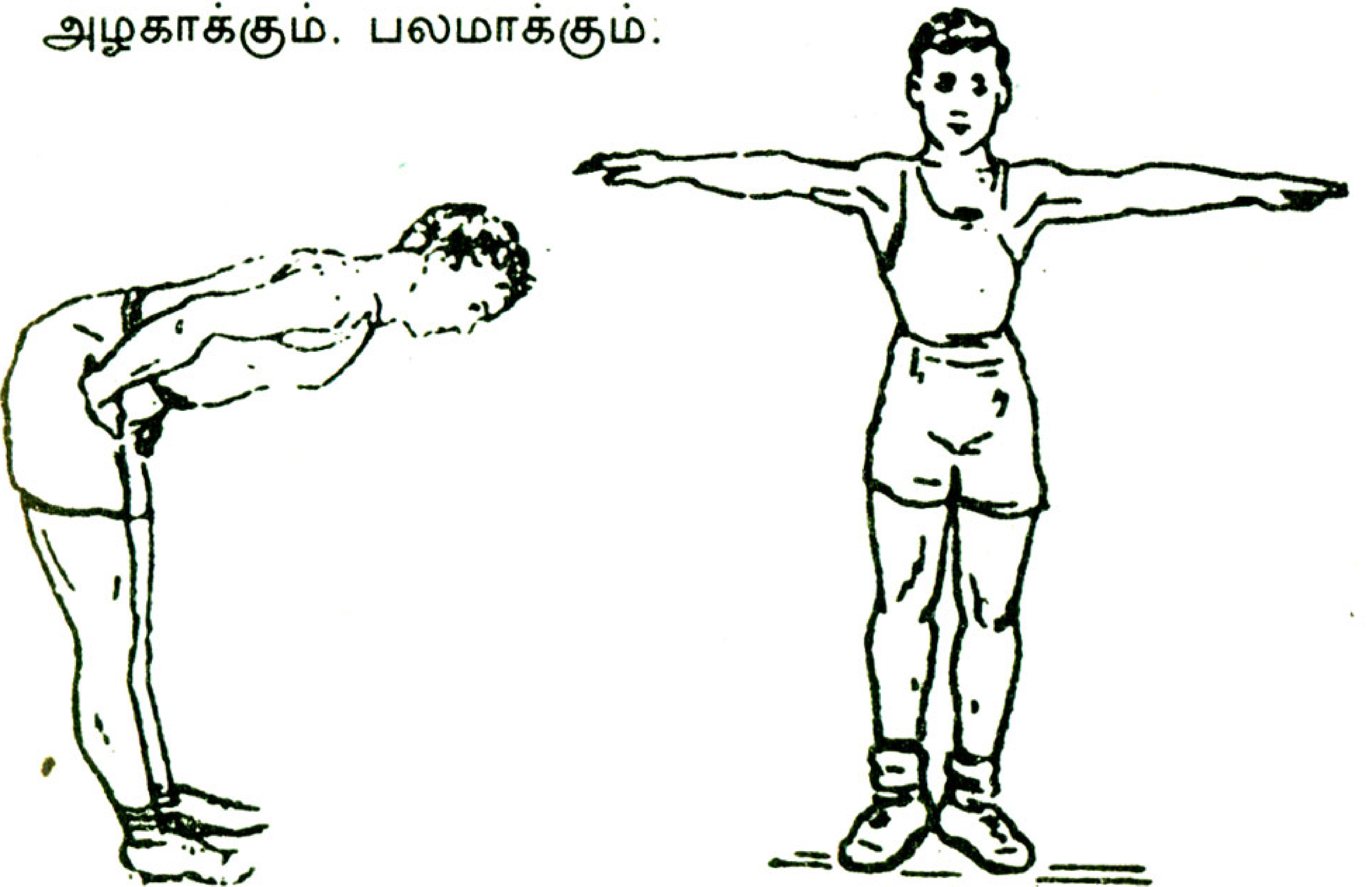
7. முதுகெலும்பு அடியிலிருந்து நீர் பிரித்து மேவிடும் சுரப்பிகள் (Adrenal)

இப்படி ஆங்காங்கே இருந்து சுரந்து கொண்டு, உடலின் இயக்கம், செயல்பாடுகள், சிந்தனைகள் ஆகியவற்றிற்கு ஆதாரமாகவும் அரிய பலமாகவும், இருந்து செயல்படுத்துகின்ற சுரப்பிகளுக்கு சுகானுபவங்களைத் தருவதுதான் இந்தப் பயிற்சிகள்.

ஆழ்ந்து இந்தப் பகுதியைப் படிக்கும்போது புரியும். அறிவுபூர்வமாக, இந்தப் பயிற்சிகளைத் தினந்தோறும் தொடர்ந்து செய்து வருகிறபோது பலம் பெருகி வருகிற விந்தையும் தெரியும்.

தினம் 10 நிமிடம்.

காலைக் கடன் முடிக்க, பல் துலக்க, குளிக்க, சாப்பிட, ஆடை அலங்காரம் செய்ய என்று செய்கிற அன்றாட அவசியங்களில் ஒன்றாக. 10 நிமிடப் பயிற்சியையும் சேர்த்து விடுங்கள். அது உங்களை அழகாக்கும். பலமாக்கும்.



II. பலம் கூட்டும் பயிற்சிகள்

குறிப்பு: கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் பயிற்சிகள் உடலைத் தகுதியாக்கி, பலம் கூட்டுகிற சற்று கடுமையானவைகள் என்பதால், உடலை கொஞ்சம் பதப்படுத்திக் கொண்டு செய்வது நல்லது.

முதல் பகுதியில் தயாராக்கும் பயிற்சிகளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சிகளை, ஒவ்வொன்றையும் ஒரு 30 நொடி நேரம் செய்து உடம்பை சூடு படுத்திக் கொள்ளுங்கள், பிறகு பலம் கூட்டும் பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்.



1. ஆண்களுக்கான பயிற்சிகள்

2.1. உட்கார்ந்து எழுதல் (Sit ups)

2.1.1. ஒரு விரிப்பின் மீது, மல்லாந்து படுக்கவும். ஏற்றம் இறக்கமில்லாமல், சமதரை, அதில் தலை பாகமும்

கால்களும் சமமாக இருப்பது போல் வைத்திருக்க, கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் கிடத்தியிருக்கவும்.



2.1.2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு எழுந்து உட்காரவும்.

எழுந்திருக்கும்போது. கைகளை ஊன்றித் கொண்டு எழக்கூடாது. தரையினைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும் கால்கள் மேலே எழும்பி வரவும் கூடாது.

2.1.3. எழுந்து உட்கார்ந்ததும் முழங்கால்களைத் தொடவும். (படம் பார்க்கவும்). முழங்கால்களை உயர்த்தி, மேல் நோக்கி வராமல் தரையோடு தரையாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

2.1.4. பிறகு முதல் நிலை போல் மல்லாந்து படுக்கவும். பிறகு மூச்சை விடவும்.

15 முறைகள் செய்யவும்.

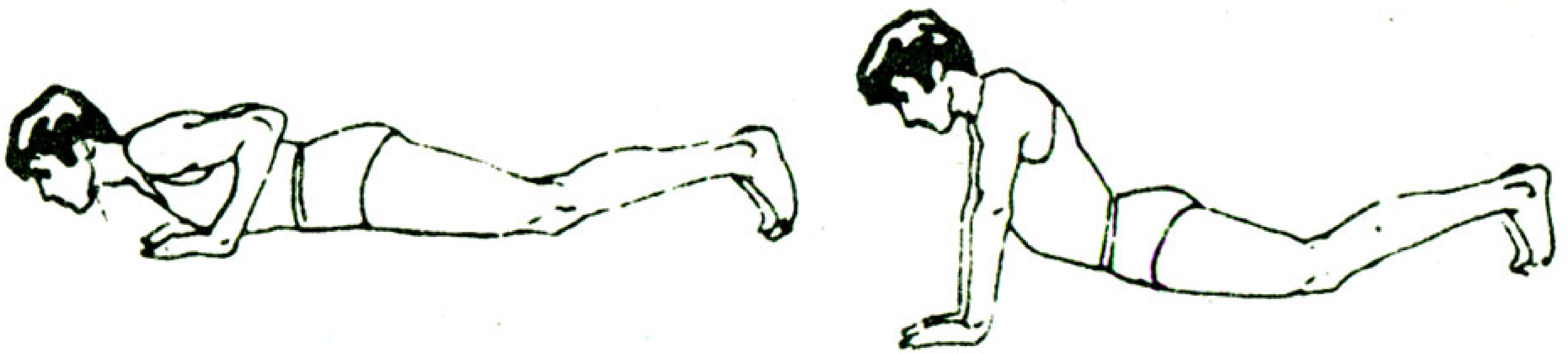
இந்தப் பயிற்சியில் நன்கு பழக்கம் ஏற்பட்ட பிறகு, முழங்கால்கள் தொடுவதை, இன்னும் கொஞ்சம் நீட்டித்து கணுக்கால்களைத் தொடலாம்.

இன்னும் முன்புறத்தில் வளைய முடியுமானால் முன் பாதங்களையும் தொடலாம்.

முயற்சி செய்யலாம். நிச்சயம் நடக்கும்.

2.2. தண்டால் பயிற்சி (Push-up)

2.2.1. விரிப்பின் மீது அல்லது சுத்தமான தரையின் மீது குப்புறப்படுக்கவும். கால்களை முழுவதுமாக நீட்டி, இரு கைகளையும் மார்புக்கருகே தரைப் பகுதியில் உள்ளங்கைகளை வைத்திருக்க வேண்டும். இது முதல் நிலையாகும்.



2.2.2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு மடித்திருக்கும் கைகளை முழுவதுமாக உயர்த்த வேண்டும். அதே சமயத்தில் இடுப்புப் பகுதி, கால்கள் எல்லாம் தரையின் தொடர்பு நீங்காமல் அப்படியே இருக்க

வேண்டும். (படம் பார்க்க) முழங்கால்கள் சற்று வளைந்தாற்போல் இருக்கிறது. அப்படி இருக்கக்கூடாது.

ஏனென்றால், மார்புப் பகுதிதான் மேலெழும்பி வர வேண்டும். இடுப்புப் பகுதியில் முதுகின் கடைசியில் ஒருவித பிடிப்புணர்வு ஏற்படும் வரையில் எழும்ப வேண்டும். அதேசமயம் இடுப்பிற்குக் கீழுள்ள பகுதிகளுக்கு எந்தவிதமான இயக்கமும் கூடாது.

குறிப்பு: ஒரு சிலருக்கு முதுகு வலி இருக்கலாம். அதனால் இந்த இயக்கத்தை கால்களை பதித்தபடி செய்வதில் சிரமம் ஏற்படலாம். சுமுகமாகவும் செய்யத் தோன்றாது.

அப்படிப்பட்டவர்களுக்குக் கொஞ்சம் சிரமத்தைக் குறைக்க முழங்கால்களைச் சற்று உயர்த்தி தூக்கினாற்போல் செய்யலாம்.

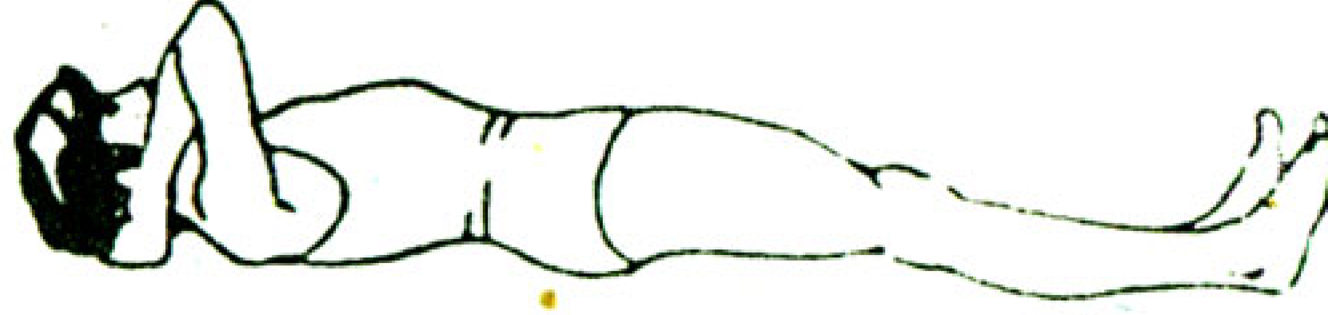
பயிற்சியைத் தொடங்கும்போது மூச்சிழுத்துக் கொண்டு பிறகு தரைக்கு வந்ததும் மூச்சு விடவும். 15 முறை செய்யவும்.

2.3. கால் உயர்த்துதல்

2.3.1. மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் தளர்வாக இருப்பது போல் (Relax) வைத்துக் கொள்ளவும்.

2.3.2. நன்றாக மூச்சு இழுத்துக் கொண்டு இடது காலை தரையில் வைத்து, கொஞ்சமும் நகர்த்தாமல் மேலெழும்பாமல் வைத்து, வலது காலை நேராக செங்குத்தாக உயர்த்தவும். பிறகு வலது காலை கீழே

கொண்டு வந்து, தரையில் வைக்காமல் சற்று மேலே இருப்பது போல் நிறுத்தி, அடுத்த இடது காலை இப்போது மேலே செங்குத்தாக உயர்த்தவும்.



இப்படி ஒரு கால் மாற்றி ஒரு காலை 15 முறை உயர்த்தி இறக்கவும். பிறகு மூச்சு விடவும்.

கீழே கால் வருகிறபோது, மூச்சிழுத்துக் கொள்ளவும். 15 முறையும் மூச்சை அடக்கிக் கொண்டும் செய்யலாம். முடியுமானால் செய்யலாம். இல்லையேல் மூச்சுப் பயிற்சியைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பழகிக் கொள்ளலாம்.

2.4. உட்கார்ந்து முன்பாதம் தொடுதல் (Sitting toe - touching)

2.4.1. தரையில் உட்கார்ந்து, கால்களை அகலமாகவும் விறைப்பாகவும் நீட்டியிருக்கவும்.

கைகள் இரண்டையும் தோள் அளவுக்கு நிகராக இருபுறமும் விறைப்பாக நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

2.4.2. இப்போது நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு முன்புறமாக சற்றுக் குனிந்து வலது கையை நீட்டி, இடது கால் பெருவிரலைத் தொட வேண்டும்.

பிறகு மீண்டும் முதல் நிலை போல இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நீட்டி விட வேண்டும். அதன்பின் மூச்சை விடவும்.



2.4.3. பிறகு நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு இடது கையை முன்புறம் கொண்டு வந்து நீட்டி, வலதுகால் பெருவிரலைத் தொட வேண்டும்.

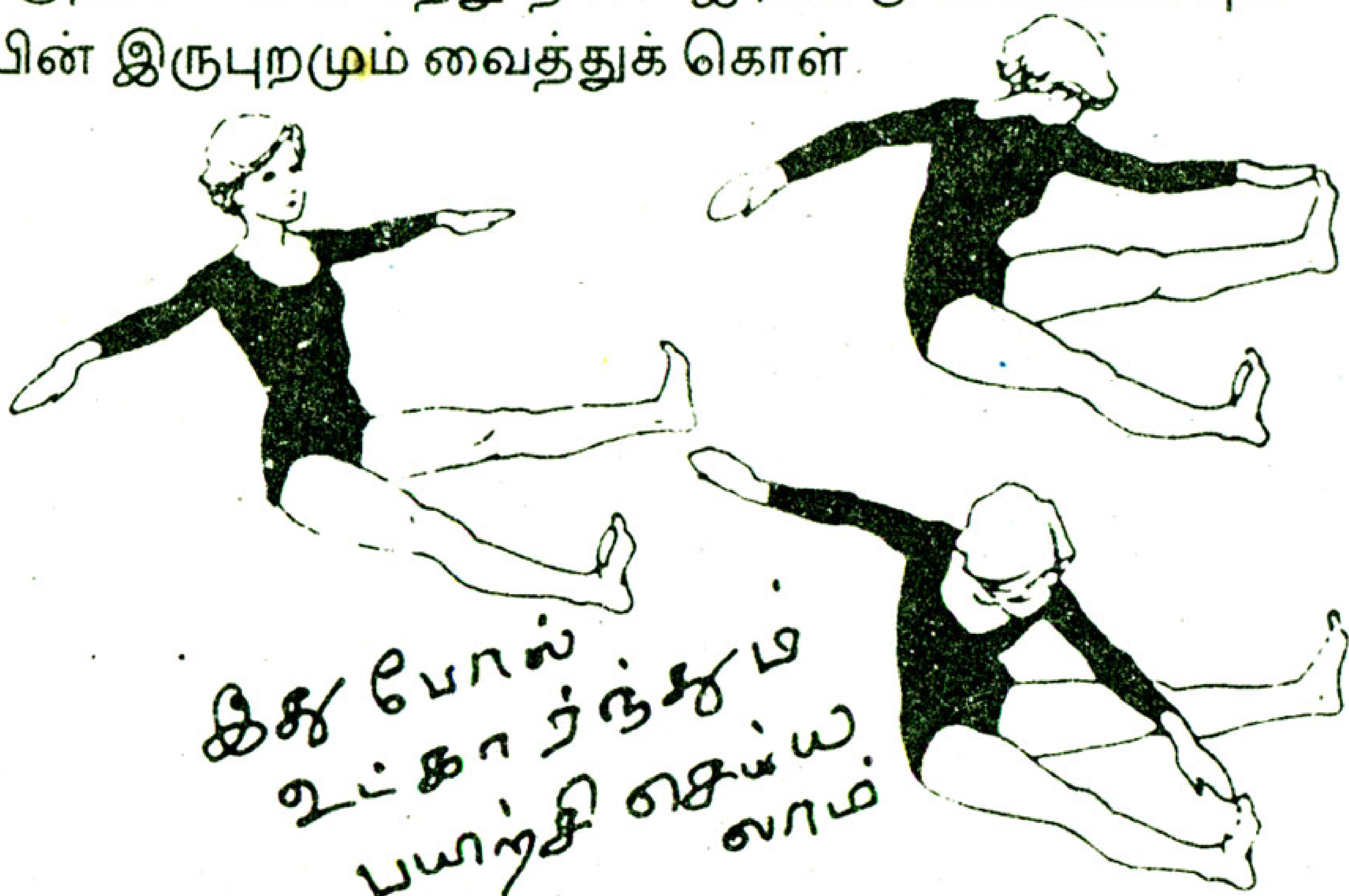
2.4.4. சிறிது நேரம் கழித்து, முதல் நிலைக்கு வந்து கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து, பிறகு மூச்சு விடவும்.

இப்படிச் செய்வது ஒரு முறை (One time) என்று குறிக்கப்படும்.

இப்படி 30 முறை செய்யவும். தடுமாற்றமின்றி சரளமாகச் செய்வது போல Rhytmically செய்யவும். மூச்சுப் பயிற்சியில் முக்கியக் கவனம் செலுத்தவும்.

2.5. நாற்புறமும் வளைதல் (Four side Bending)

2.5.1. நிமிர்ந்து விறைப்பாக, கால்களை இயல்பான அளவு அகலமாக வைத்து நில். இரண்டு கைகளையும் இடுப்பின் இருபுறமும் வைத்துக் கொள்



2:5.2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொள்ளவும். முதலில் இடதுபுறம் முடிந்த அளவு வளைந்து, பிறகு பின்புறம் முடிந்தவரை வளைந்து பிறகு வலப்புறம் வளைந்து மீண்டும் முன்பக்கமாகக் குனிந்து வளைந்து பிறகு நிமிரவும்.

நிமிர்ந்து நின்ற பிறகுதான் மூச்சு விட வேண்டும்.

இடது புறமாகத் தொடங்கி நான்கு புறமும் வளைந்தால், அது ஒரு முறை செய்வது என்று அர்த்தம். இப்படி 20 தடவை செய்யவும்.

அதேபோல் வலதுபுறமாகத் தொடங்கி நான்கு புறமும் வளைந்து செய்வதாக 20 தடவை செய்யவும்.

2.6. நின்ற இடத்தில் ஓடுதல் (On the Spot Running)

ஓடுகின்ற நேரத்தில் இரண்டு கைகளையும் மார்புக்கு முன்புறமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

முழங்கால்கள் இடுப்புக்கும் மேலாக உயர்ந்து வருவது போல உயர்த்தி. நின்ற இடத்திலேயே கால்களை மாற்றி மாற்றி ஏற்றி இறக்கி, வேகமாக இயக்கவும்.

இப்படி இயக்குகிறபோது, ஒரே இடத்தில் ஓடுவது போலத் தோன்றும்.

நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு ஓடத் தொடங்கவும். வலது கால் தரையை மிதிக்கும்போது ஒன்று என்று கணக்கிடவும். இதுபோல் தொடர்ந்து எண்ணவும்.

ஒரு நிமிடத்திற்குள் 100 தடவை குதிப்பதுபோல் ஓடவும். தேவைப்படும்போது மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, பிறகு மூச்சு விட்டு மீண்டும் மூச்சிழுத்துக் கொண்டு செய்யவும்.

2. பெண்களுக்கான பலம் கூட்டும் பயிற்சிகள்

பெண்களுக்காகத் தரப்பட்டிருக்கின்ற இப் பயிற்சிகள், பொதுவாக அழகான தோரணையை (Posture) உருவாக்கித் தரும்.

வயிறு கனத்தும் பெருத்தும் இருந்தால், கரைத்துக் குறைத்து, அழகு படுத்திவிடும்.

இடுப்புச் சதைகளையும் குறைக்கும்.

சரியான உணவுமுறையும் சேர்ந்தால் குண்டாகி விட்ட உடம்பையும் குறைத்துக் கொள்ள உதவும்.

ஆகவே, அன்றாட அவசிய காரியங்களுள் ஒன்றாக உடற்பயிற்சியையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பலத்தோடு வாழுங்கள்.

பலம் கூட்டும் பயிற்சிகளைத் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக, தரமாக்கும் பயிற்சி முறைகளில் உள்ள பயிற்சிகளை ஒவ்வொன்றையும் 30 நொடிகள் செய்து உடம்பைப் பதப்படுத்தி பக்குவப்படுத்திக் கொள்ளவும். தேவையான விளக்கங்களுக்கு ஆண்கள் பயிற்சிப் பகுதியைப் பார்க்கவும்.

1. கை உயர்த்தும் பயிற்சிகள் (Arm- Raising)

1.1. கால்களை நன்கு அகலமாக விரித்து, நிமிர்ந்து, விறைப்பாக நில். இரு கைகளையும் வயிற்றுக்கு முன்பாகக் கொண்டு வந்து, குறுக்கு நெடுக்காக (Cross) வை.

1.2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, வேகமாக கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி பக்கவாட்டில் இறக்கி மீண்டும் வயிற்றுக்கு முன்பாகக் கொண்டுவரவும். கொண்டு வந்ததும் மூச்சு விடவும்.

முதலில் மெதுவாக செய்யவும். 25 தடவை.



பிறகு வேகமாகச் செய்யவும். மூச்சுப் பயிற்சி முக்கியம்.

2. இடுப்பை வளைத்தல் (Side Bending)

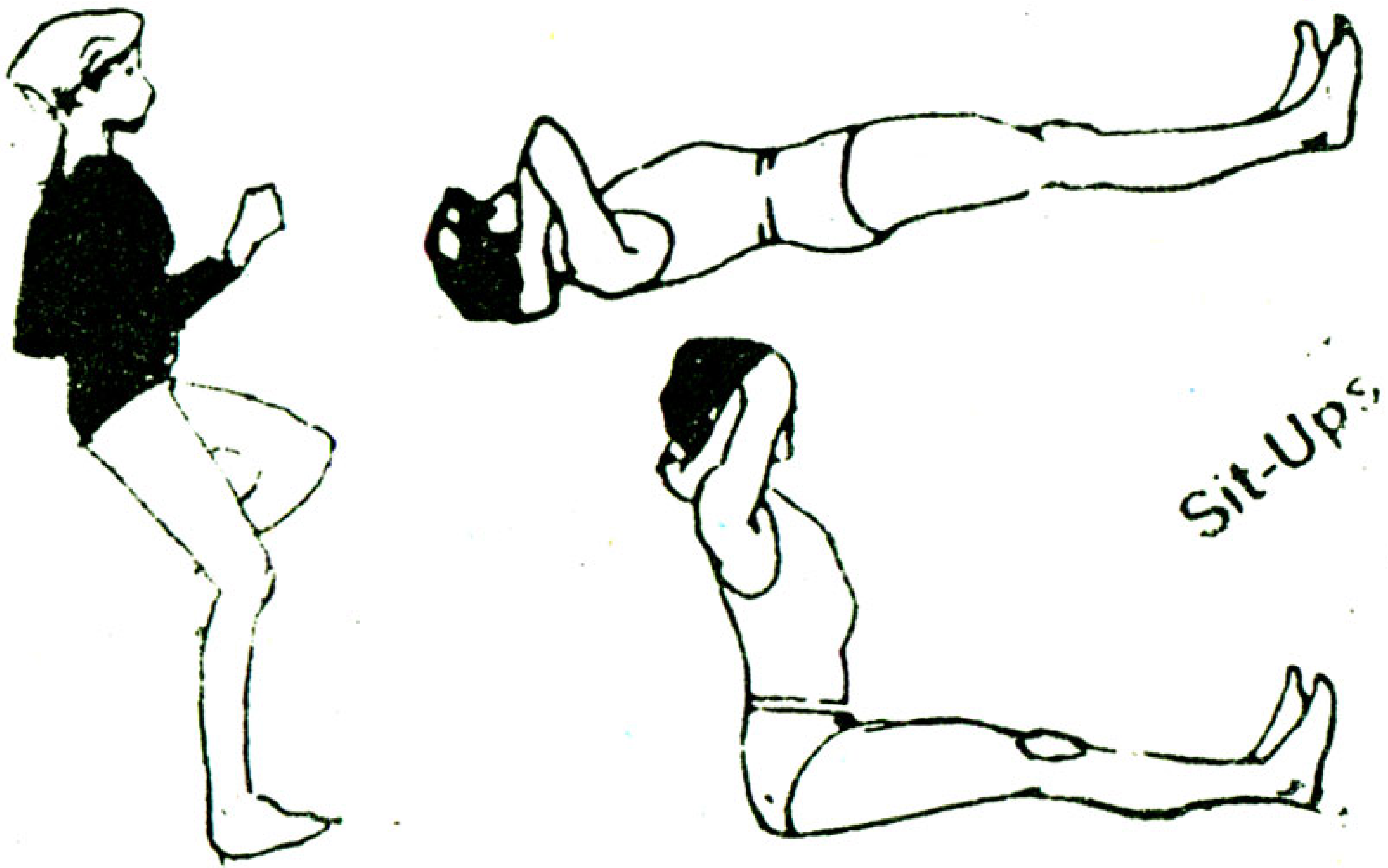
2.1. கால்களை அகலமாக விரித்து வைத்து இடுப்பின் இரு பக்கமும் கைகளை வைத்துக் கொண்டு, நிமிர்ந்து விறைப்பாக நில்.

2.2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு வலதுபுறம் வளையவும். எவ்வளவு இயலுமோ அந்த அளவுக்கு வளையவும். கால்களை நகர்த்தவோ, உயர்த்தவோ கூடாது. பிறகு அதேபோல் இடது பக்கமாக எவ்வளவு இயலுமோ அந்த அளவுக்கு வளைத்து நில். பிறகு மூச்சு விடவும்.

ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் 15 தடவை. ஒரு பக்கம் மாற்றி மறுபக்கமும் செய்யவும்.

3. ஒரே இடத்தில் ஓடுதல் (Spot Running)

ஒரே இடத்தில் கால்களை மாற்றி மாற்றி எழும்பிக் குதித்து நிற்கவும். ஓடும் பாவனையில் கைகளை மார்புக்கு முன்புறமாக வைத்துக் கொண்டு மூச்சிழுத்தபடி குதிக்கவும். உயர்த்துகிற ஒரு முழங்காலானது வயிற்றுப் பக்கத்திற்கு மேலாக வருவது போல உயர்த்தவும்.



வலது கால் தரையை மிதிக்கும் போது ஒன்று என எண்ணி, அதுபோல் 40 தடவை தரையில் படும்போது எண்ணி ஒரே இடத்தில் ஓட்டத்தை ஓடி முடிக்கவும்.

4. உட்கார்ந்து எழுதல் (Sit-ups)

4.1. முதலில் மல்லாந்து படுக்கவும்.

4.2. கால்களை மேலே தூக்காமல் தலையைத் தூக்கி உடம்பை உயர்த்தி, உட்காரும் பாவனைக்கு வரவும்.

நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு எழுந்து உட்கார்ந்து பின்னர், முன்னிருந்த நிலையில் மல்லாந்து படுக்கவும்.

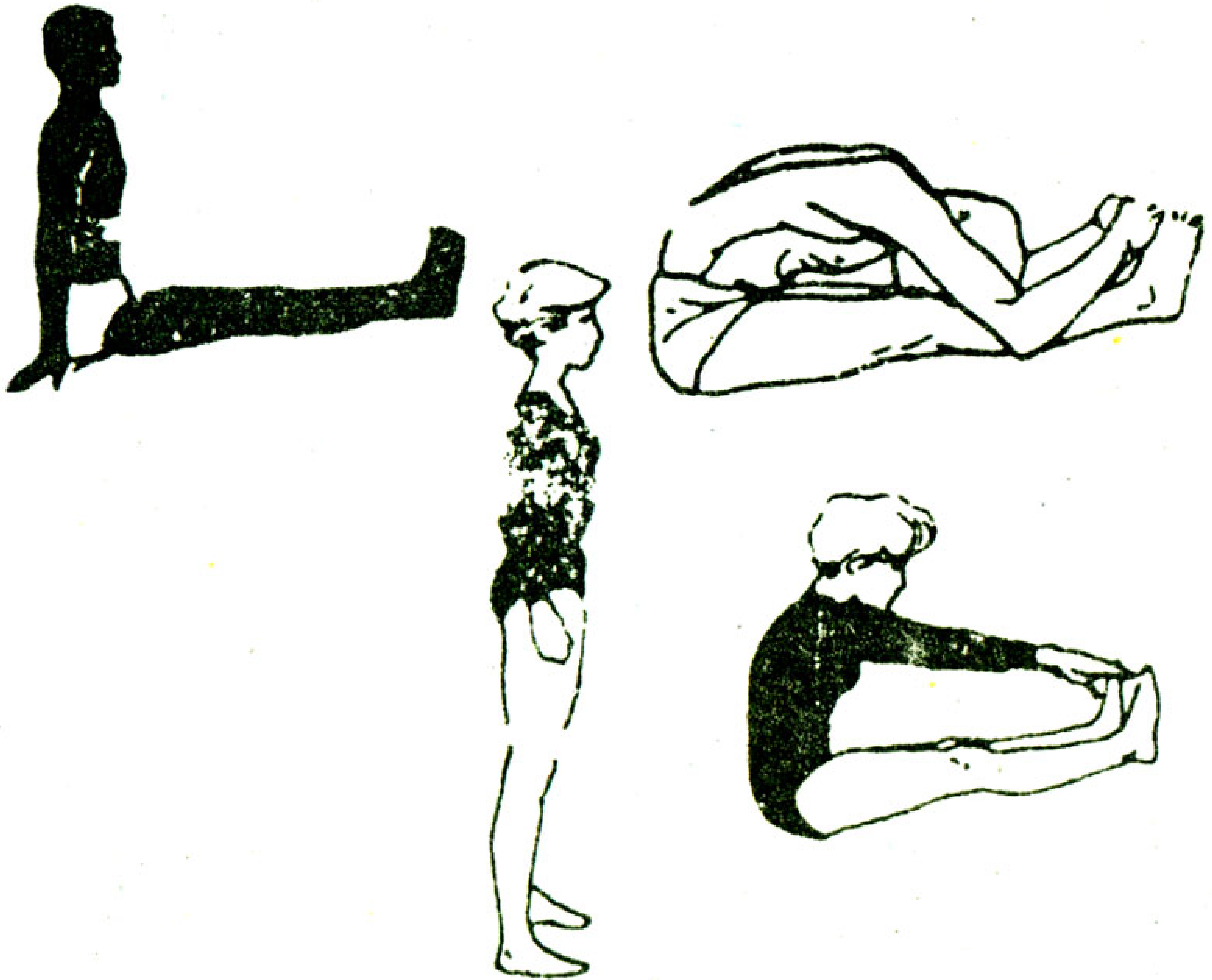
படுத்த பின்னரே மூச்சு விடவும்.

நிமிர்ந்து உட்காருகிறபோதே முழங்கால் பகுதியை கைகளால் தொட வேண்டும்.

இப்படியாக 15 தடவை தொடரவும்.

5. உட்கார்ந்தபடி பாதங்களைத் தொடுதல் (Sitting Toe - Touching)

5.1. தரையில் உட்கார்ந்து முன்புறமாக கால்களை அகலமாக வைத்து விறைப்பாக நீட்டி யிருக்கவும். கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் தோள் அளவு உள்ளதுபோல இரு பக்கமும் நீட்டியிருக்க வேண்டும்.



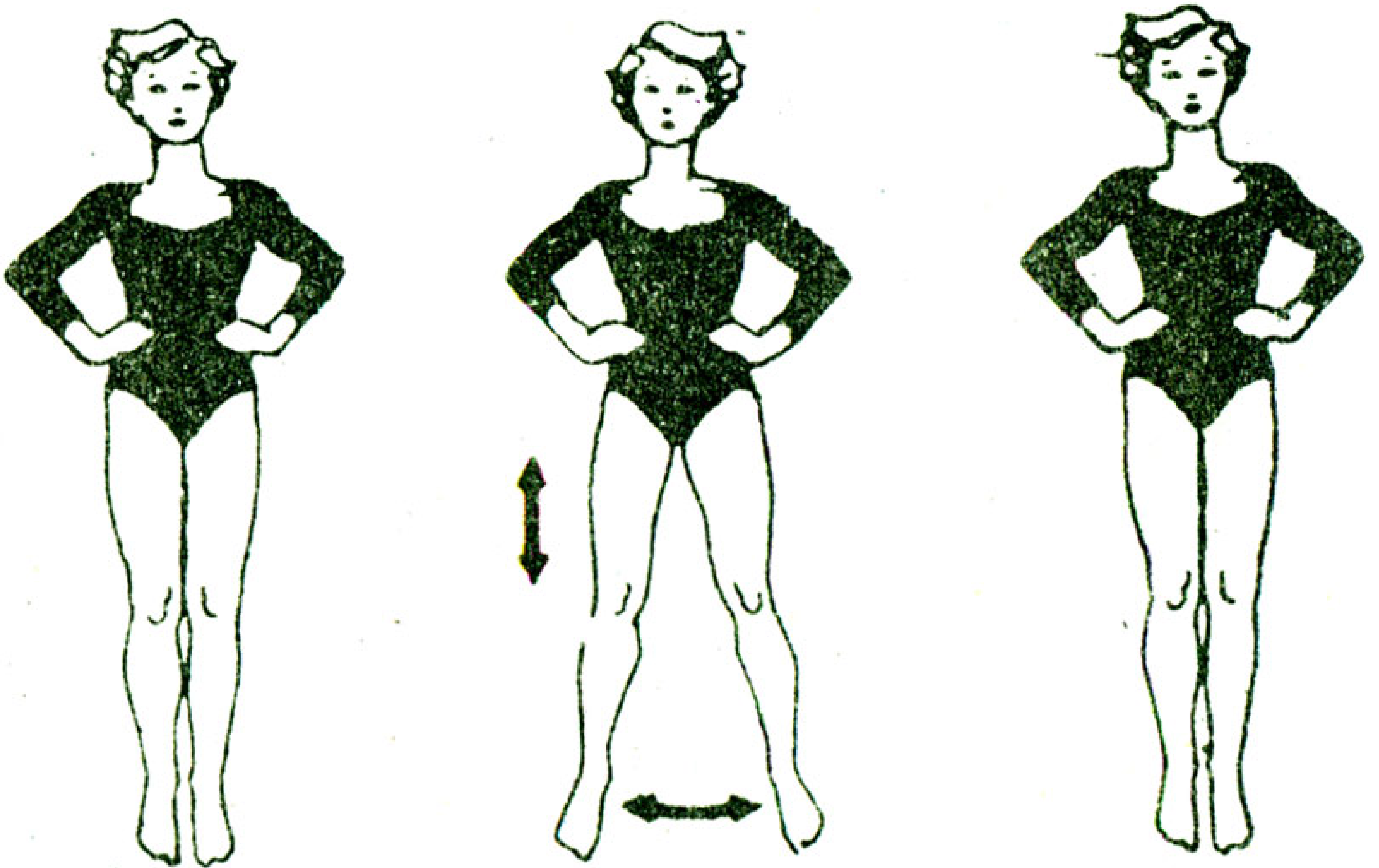
5.2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு வலது கையால் இடது கால் பெருவிரலைத் தொட வேண்டும்.

பிறகு முதல் நிலைக்கு வந்து மூச்சு விடவும்.

ஒவ்வொரு காலைத் தொட 10 தடவை என்று 20 தடவை செய்யவும். சீராக லயத்தோடு நயமாகச் செய்ய வேண்டும்.

6. பக்கவாட்டில் துள்ளிக் குதித்தல் (Astride-Jumps)

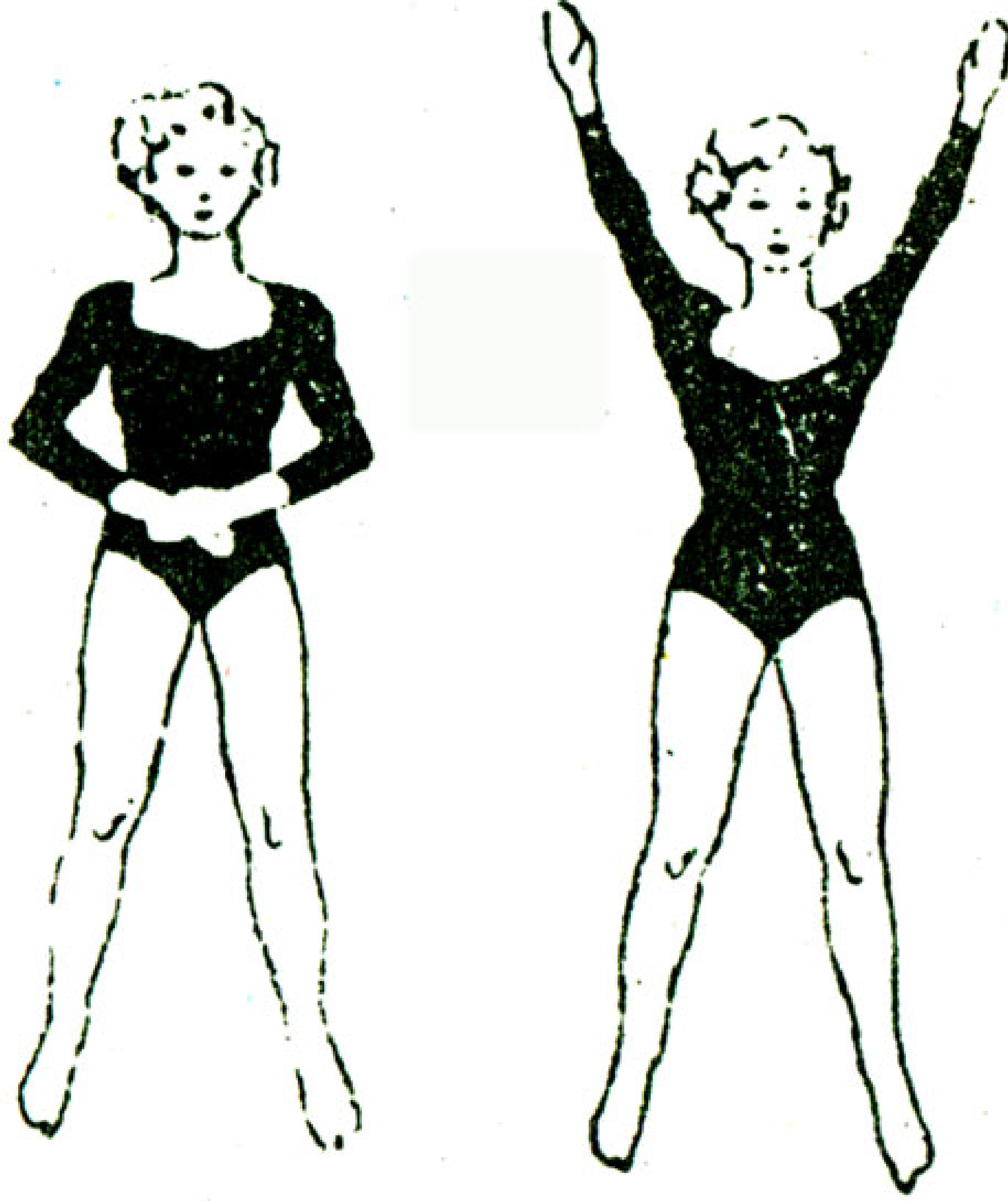
6.1. கால்களைச் சேர்த்து வைத்து. நிமிர்ந்து விறைப்பாக நிற்கவும். கைகள் இரண்டையும் இடுப்பின் இருபுறமும் வைத்திருக்கவும்.



6.2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு. கால்கள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் உள்ள தரையை மிதிப்பது போல் (1 அடி அல்லது 1' 6'' அடி தூரம் இருப்பது போல) துள்ளிக் குதித்து நிற்கவும்.

பிறகு, இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து நிற்கவும்.

மூச்சு முட்டுகிறவரை, தொடர்ந்து துள்ளிக் குதித்துக் கொண்டே இருக்கலாம். பிறகு மூச்சு விட்டு மூச்சு இழுக்கலாம். இதுபோல 30 தடவை செய்யலாம், முடிந்தால் 2 முறை 30 தடவை துள்ளிக் குதிக்கலாம்.



III. வலிமை தரும் பலப் பயிற்சிகள்

கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் பயிற்சிகள் 6ம் இன்னும் கொஞ்சம் வலிமையைப் பயன்படுத்திச் செய்யக் கூடியவையாகும்.

''முன்னர் கொடுத்திருந்த இரண்டு நிலைப் பயிற்சிகளை செய்து முடிக்கிறபோது, உங்களுக்குச் சிரமமாகத் தெரியவில்லை. செய்த பிறகு உடலுக்குச் சுகமாக இருக்கிறது. இன்னும் அதிகமாகச் செய்தாலும் உடல் தாங்கும்'' என்று நீங்கள் சொல்ல ஆரம்பித்தால், நீங்கள் பலமின்மையை விரட்டி அடித்து விட்டீர்கள் என்றும் அர்த்தம்.

பலம் திரட்டும் பாதையில் பயணித்து விட்டீர்கள் என்றும் அர்த்தம்.

இப்பொழுது விளக்கப்படுகிற மூன்றாவது நிலைப் பயிற்சிகளை, நீங்கள் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பாக முன்னர் செய்த இரண்டு நிலைப் பயிற்சிகள் ஒவ்வொன்றையும் 30 நொடிகள் செய்து, உடலைப் பதப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மனதை சம்மதமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். நல்ல பலமும் நலமும் நிறையவே வரும். நம்பிக்கையுடன் செயல்படுங்கள்.

3. ஆண்களுக்கான பயிற்சிகள்

3.1. தண்டால் பயிற்சி

3.1.1. தரையில் குப்புறப்படுக்கவும். இரண்டு கைகளையும் மார்புக்கு முன்பக்கத்தில், உள்ளங்கைப் பட வைக்கவும். கால்களை நன்றாக நீட்டியிருக்கவும். முழங்கால்கள் மடங்காமல் நேராக இருக்க வேண்டும்.

3.1.2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு உள்ளங்கையைத் தரையில் அழுத்தமாகப் பதித்து மடித்திருக்கும் கைகளை முழு அளவு நிமிர்த்த வேண்டும். இடுப்பின் பகுதி. கால்கள் எல்லாம் முன்பு இருந்த இடத்திலேயே இருக்க வேண்டும். முதுகு வலி இருந்தால் முழங்கால்களை உயர்த்திக் கொள்ளலாம். தரைக்கு, முதல் நிலைக்கு வந்த பிறகு மூச்சு விடவும்.

இந்த முறையில் எத்தனை தண்டால்கள் வேண்டுமானாலும் எடுக்கலாம். குறைந்தது 20 தடவை எடுக்க வேண்டும்.

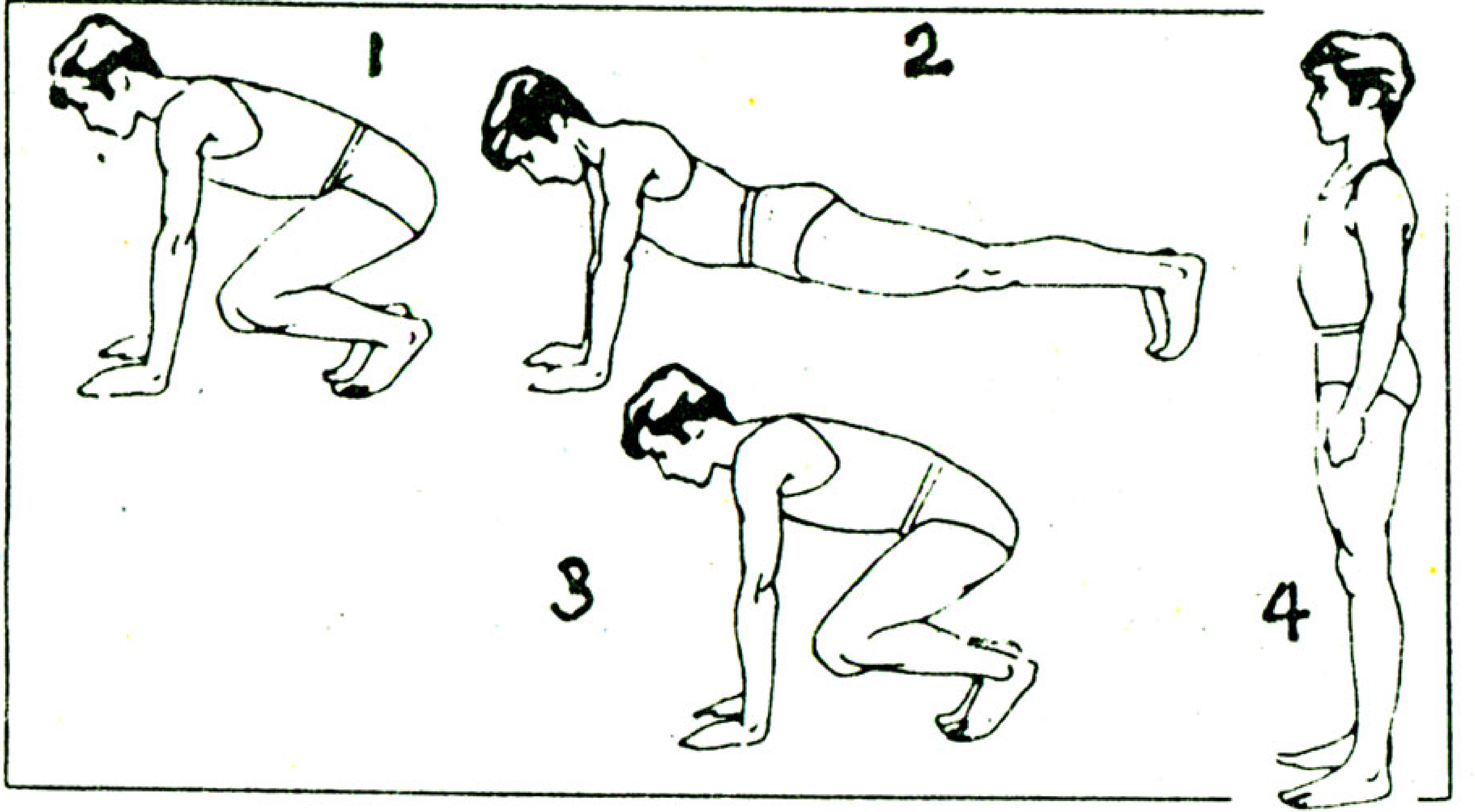
3.2. முழுத் தண்டால் பயிற்சி (Full Push up)

3.2.1. குப்புறப்படுத்து, கைகளை மார்புக்குப் பக்கத்தில் வைத்து, கால்களை நன்றாகப் பின்புறம் நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

3.2.2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு உள்ளங்கைகளைத் தரையில் அழுத்தி மேல் நோக்கி உயர்த்தி, மார்புப் பகுதியை மேலே கொண்டு

வரும்போதே பிட்டமும் (Buttock) கால்களும் சேர்ந்து, முதுகு எவ்வளவு உயரம் எழும்பியிருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு உயர்த்த வேண்டும்.

முதல் நிலைக்கு வந்ததும் மூச்சு விடவும்.



தலை, முதுகுப் பகுதி, பிட்டம், முன்பாதத்தால் நிற்கும் நிலை எல்லாம் ஒரே சமக்கோட்டில் இருப்பது போல் உயர்த்தவும். எவ்வளவு தண்டால் எடுக்க முடியுமோ அவ்வளவு எண்ணிக்கை எடுக்கலாம். குறைந்தது 20 தடவை எடுக்கவும்.

3.3. பின் தரையைத் தொடுதல் (Back Bending)

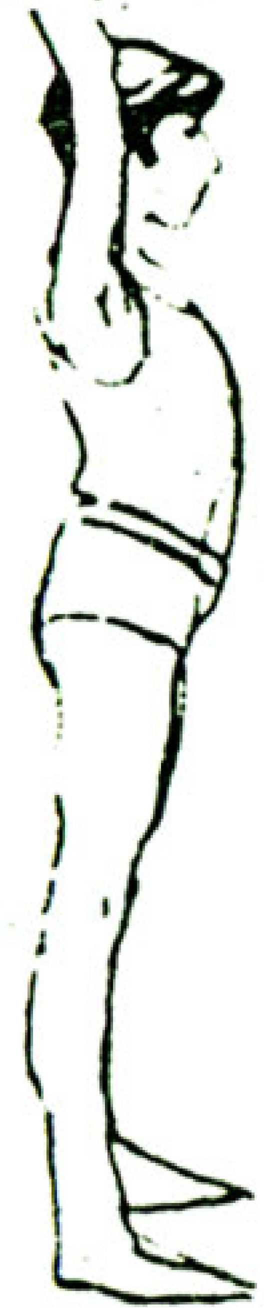
3.3.1. கால்களை அகலமாக விரித்து வைக்கவும், நன்றாக நிமிர்ந்து நிற்கவும். இடுப்பில் கை வைத்தபடி

இருக்கலாம் அல்லது பக்கவாட்டில் இருபுறமும் முழு நீள அளவில் கைகள் இரண்டும் விறைப்பாக வைக்கப்பட்டு இருக்கலாம்.

3.3.2. நன்றாக மூச்சு இழுத்துக் கொண்டு கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி அப்படியே முன்புறமாகக் குனிந்து கைகள் இரண்டையும் கால்களுக்கு இடையே நுழைத்து பின்புறத்தில் உள்ள ஏதாவது ஒரு பொருளைத் தொடவும். அல்லது பின்புறத்தில் உள்ள தரைப் பகுதியை எவ்வளவு தூரம் தள்ளித் தொட முடியுமோ அந்த அளவுக்குத் தொடவும்.







பின்புறத் தரையைத் தொடுகிறபோது முழங்கால்களை வளைக்கக்கூடாது. அதிகம் சிரமமின்றித் தொடவும்.

பிறகு நிமிர்ந்து முதல் நிலைக்கு வந்த பிறகு மூச்சு விடவும்.

20 தடவை செய்யவும்.

3.4. கால் உயர்த்தி இறக்கி ஏற்றுதல் (Leg-Raising)

3.4.1. மல்லாந்து படுக்கவும். கைகள் பக்க வாட்டில் இருக்கவும். சமதரையில் அல்லது விரிப்பின் மீது படுத்து, கால்களை முழுவதுமாக நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

3.4.2. நன்றாக மூச்சு இழுத்துக் கொண்டு, கால்கள் இரண்டையும் மேலே உயரமாக, செங்குத்தாக உயர்த்த வேண்டும். (படம் பாருங்கள்).

இடுப்பின் கீழ்ப்புறத்தில் இருந்துதான், எல்லா இயக்கமும் நடைபெற வேண்டும். மேல் பகுதி உடம்பிலிருந்து எந்தவிதமான சக்தியையும் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

3.4.3. உயர்த்திய கால்களைக் கீழே இறக்கி வந்து தரையில் வைக்காமல் தரைக்கு மேலாக நிறுத்தி பிறகு மேலே உயர்த்தி ஓரிரு நொடிகள் கீழே வைத்திருந்து பிறகு கீழே கொண்டு வந்து ஓரிரு நொடிகள் இருத்தி பிறகு மேலே உயர்த்தி இப்படி 5 முறைகள் செய்த பிறகு;



3.4.4. கால்களை கீழே இறக்கி வந்து தரையில் வைக்கவும். அதன் பிறகே மூச்சு விடவும்.

5 தடவை என்பது ஒரு சுற்று. இதுபோல் 4 சுற்றுக்கள். அதாவது 20 தடவைகள் செய்யவும்.

3.5. துள்ளிக் குதித்தல்



3.5.1. இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து வைத்தபடி நிமிர்ந்து நிற்கவும். கைகளைத் தொங்க விட்டபடியும் இருக்கலாம். இடுப்பின் இருபுறமும் வைத்திருக்கலாம்.

3.5.2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு கால்களை சேர்த்து வைத்த படியே முன்புறமாக ஓரடி தூரம் துள்ளிக் குதிக்க வேண்டும். கால்களைச் சேர்த்து வைத்தபடியே நின்று அப்படியே பின்புறமாக ஓரடி தூரம் குதித்து முதல் நிலைக்கு வந்து விட வேண்டும்.

முன்புறம் துள்ளிக் குதித்து பின்னாலும் துள்ளிக் குதித்து வந்து நிற்கிற பயிற்சி 10 தடவை.

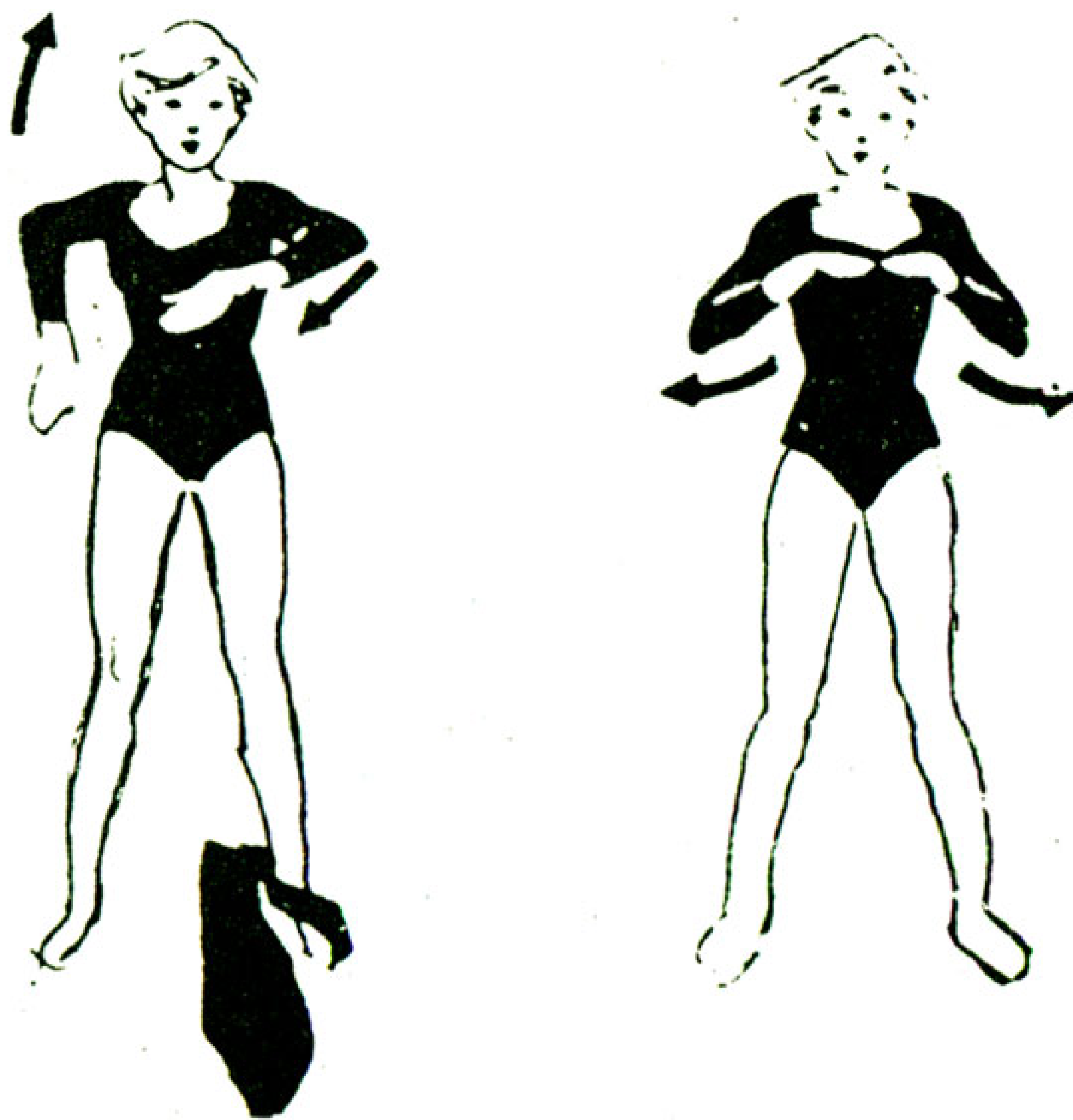
நின்ற பிறகுதான் மூச்சு விட வேண்டும்.

அடுத்தது பக்கவாட்டில் துள்ளிக் குதித்தல்

1. இடது பக்கமாகத் துள்ளிக் குதித்து மீண்டும் வருதல். 10 தடவை

2. வலது பக்கமாகத் துள்ளிக் குதித்து மீண்டும் வருதல். 10 தடவை.

3. படம் பாருங்கள். முன்புறமாகத் துள்ளிக் குதிக்கும்போது ஒரு கால் முன்னும் பின்னுமாக இருப்பது போல் நிற்றல். மீண்டும் திரும்பிச் செல்கிறபோது இரண்டு கால்களையும் சேர்த்து நிற்றல். 10தடவை.



முதலில் வலதுகால் முன்னேயும் இடதுகால் பின்னேயும் இருக்கும்.

அடுத்த முறை வரும்போது இடது கால் முன்னேயும் வலது கால் பின்னேயும் இருக்கும்.

இப்படியாக ஒருகால் மாற்றி ஒரு கால் இருப்பது போல துள்ளிக் குதிக்கவும்.

குறிப்பு: துள்ளிக் குதித்தல் என்றதும் 2 அடி தூரம் உயரமாக என்று எண்ணிக் குதிக்காதீர்கள். தரைக்கு மேலாக சற்று உயரமாகத் தாண்டிக் குதித்தால் போதும்.

துள்ளும் சக்தி (Spring Action) உடலில் உண்டு. அதையும் வளர்க்கிற பயிற்சிதான் இது.

3.6. துள்ளும் தண்டால் பயிற்சி (Skip Jumping)

3.5.1. நிமிர்ந்து நேராக நிற்கவும், இரண்டு கால்களுக்கும் கொஞ்சம் இடைவெளி விட்டு நின்று கைகளைத் தளர்வாகத் தொங்க விட்டிருக்கவும்.

3.6.2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு சிறு துள்ளலுடன் முன் பாதங்களில் அமர்ந்து முன்புறத்தில் உள்ளங்கைகளைத் தரையில் பதித்து உட்கார்.

3.6.3. அந்த நிலையிலிருந்து கால்களை பின்புறம் நீட்டி (Schoot) முன் பாதங்களிலும் மேற்புறமாக உயர்த்தியிருக்கும் கைகளிலும் உடல் ஒரே சம அளவில் உயர்ந்திருப்பது போல் இருக்கவும். முகம் முன்புறம் பார்க்கவும்.

3.6.4. சிறிதுநேரம் கழித்து 2 வது நிலைக்கு வந்து, பிறகு முதல் நிலைக்கு வரவும். வந்து நின்ற பிறகுதான் மூச்சு விட வேண்டும்.

இதுபோல் 20 தடவை செய்யவும்.

கைகள், இடுப்புப் பகுதி, கால்களுக்கு நல்ல பயிற்சி என்பதால் சரியாக முறையோடு செய்வது நல்லது.

3.7. படுத்து எழுதல் (Sit ups)

3.7.1. கால்களை விறைப்பாக நீட்டி விட்டு மல்லாந்து படுக்கவும். கைகள் இரண்டையும் கழுத்தின் இருபுறமும் கட்டிக் கொண்டிருப்பது போல கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டு படுத்திருக்கவும்.

3.7.2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு கால்களைத் தரையிலிருந்து உயர்த்தாமல் வயிற்றுப் பகுதியிலிருந்து சக்தியைப் பெறுவது போல, உடலின் மேல் பகுதியை (Upper Part) உயர்த்தி செங்குத்தாக உட்காரவும்.

கைகளை கழுத்திலிருந்து மடக்காமல் நீட்டியிருப்பது கஷ்டமாக இருக்கும் என்பதால் கொஞ்சமாக முழங்கால்களைத் தூக்கிக் கொள்ளலாம்.

உயர்த்திக் கொள்ளாமல் பயிற்சி செய்தால் அடி வயிற்றுப் பகுதிகள் வலிமை பெறவும்.

தொந்தி இருந்தால் குறைந்து போகவும் வாய்ப்புகள் உண்டு.

30 தடவை செய்யவும்.

4.3. பெண்களுக்கான பலத்துடன் நலம் கூட்டும் பயிற்சிகள்.

கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் பயிற்சிகள். பழக்கப்பட்டவர்கள் தான் எளிதாகவும், இனிதாகவும் செய்ய முடியும்.

உடற்பயிற்சிகளைக் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டு செய்யக்கூடாது என்பதில் நான் எப்போதும் கண்டிப்பாக இருப்பவன் என்பதால் முக்கிய குறிப்பு ஒன்றை நீங்கள் மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

பலம் கூட்டும் பயிற்சிகளை நீங்கள் தொடர்ந்து 6 வாரங்கள் செய்து, நன்று பழகிக் கொண்ட பிறகு தான் மூன்றாவது கட்டப் பயிற்சிக்கு வர வேண்டும்.

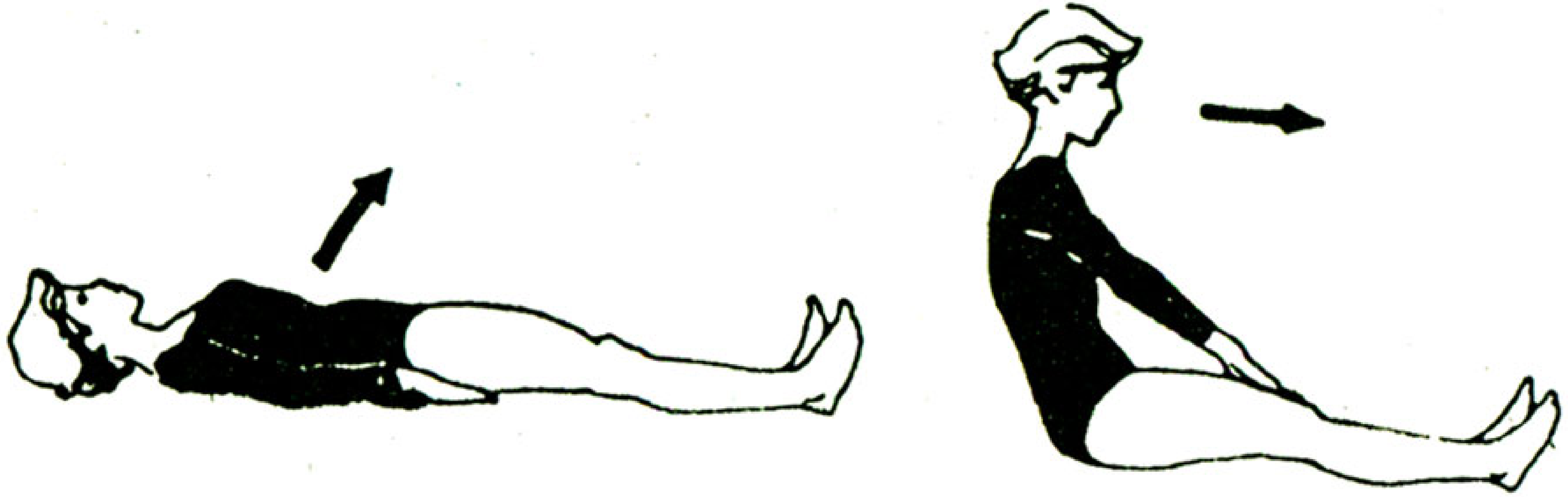
இந்த 6 வாரங்களில் உங்கள் உடம்புக்கு நெகிழும் தன்மையும் (Flexiblity) உறுதியும் ஊக்கமும் நிறைந்த விரைவுத் தன்மையும் (Agility) கிடைத்திருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.

ஆகவே, இந்தப் பயிற்சிகளைத் தினம் தொடங்குவதற்கு முன்பாக பலம் கூட்டும் பயிற்சிகள் (இரண்டாம் கட்டப் பயிற்சிகள்) ஒவ்வொன்றையும் 20 நொடிகள் செய்து உடலைப் பதப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

1. படுத்து எழுதல் (Sit-ups)

1.1. நன்றாகக் கால்களை நீட்டி, கைகளைப் பக்கவாட்டில் இருத்தி மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

1.2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு கால்களை உயர்த்தாமல், எழுந்து உட்கார்ந்து, கைகளால் முன்புறம் உள்ள முழங்கால்களை முன்புறம் வளையாமல் தொடவும் சிறிது நேரம் கழித்து, அப்படியே பின்புறமாகப் படுக்கவும்.



கால்களை உயர்த்தாமல் தூக்காமல், அப்படியே வைத்திருக்க வேண்டும். அதன் பிறகே மூச்சு விட வேண்டும். இது 20 தடவை. இன்னொரு விதமாகவும் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யலாம்.

1. மல்லாந்து படுத்து, பின் எழுந்திருந்து, முழங்கால்களைத் தொட முயற்சிப்பது முதல் முறை, அதிலிருந்து, இன்னும் கொஞ்சம் முயற்சித்து முன் பாதங்களைத் தொட முயற்சித்து தொட்டு விட்டு, பிறகு படுக்கும் நிலைக்கு வரவும்.

இப்படி முன்பாதங்களைத் தொடுவது என்பது முடியாத காரியம்தான். இந்த முயற்சிக்காக முழங்கால்களைத் தூக்கிக் கொண்டுதான் முன்பாதங்களைத் தொட முடியும்.

பலமுறை செய்த பிறகு மூட்டுக்களில் ஏற்படுகின்ற நெகிழ்ச்சித் தன்மையால். முட்டியை வளைக்காமலேயே செய்து விட முடியும். மூச்சுப் பயிற்சி முன்போல்தான். 20 தடவை செய்யவும்.

2. கால் உயர்த்தும் பயிற்சி (Leg-raising)

2.1. மல்லாந்து படுத்து, கால்களை விறைப்பாக நீட்டி விடவும். கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைக்கவும்.



2.2. நன்றாக மூச்சு இழுத்துக் கொண்டு. இடது காலை மேலே செங்குத்தாக உயர்த்தி பிறகு கீழிறக்கவும். வலது காலைத் தரையை விட்டு நகர்த்தாமல் உயர்த்தாமல் இருக்கவும். கீழிறக்கிய பிறகு மூச்சு விடவும்.

பிறகு வலது காலை உயர்த்தி இறக்கவும், ஒரு காலுக்கு 10 முறை. இரு கால்களுக்கும் சேர்த்து 20 முறை செய்யவும். மூச்சுப் பயிற்சி முக்கியம்.

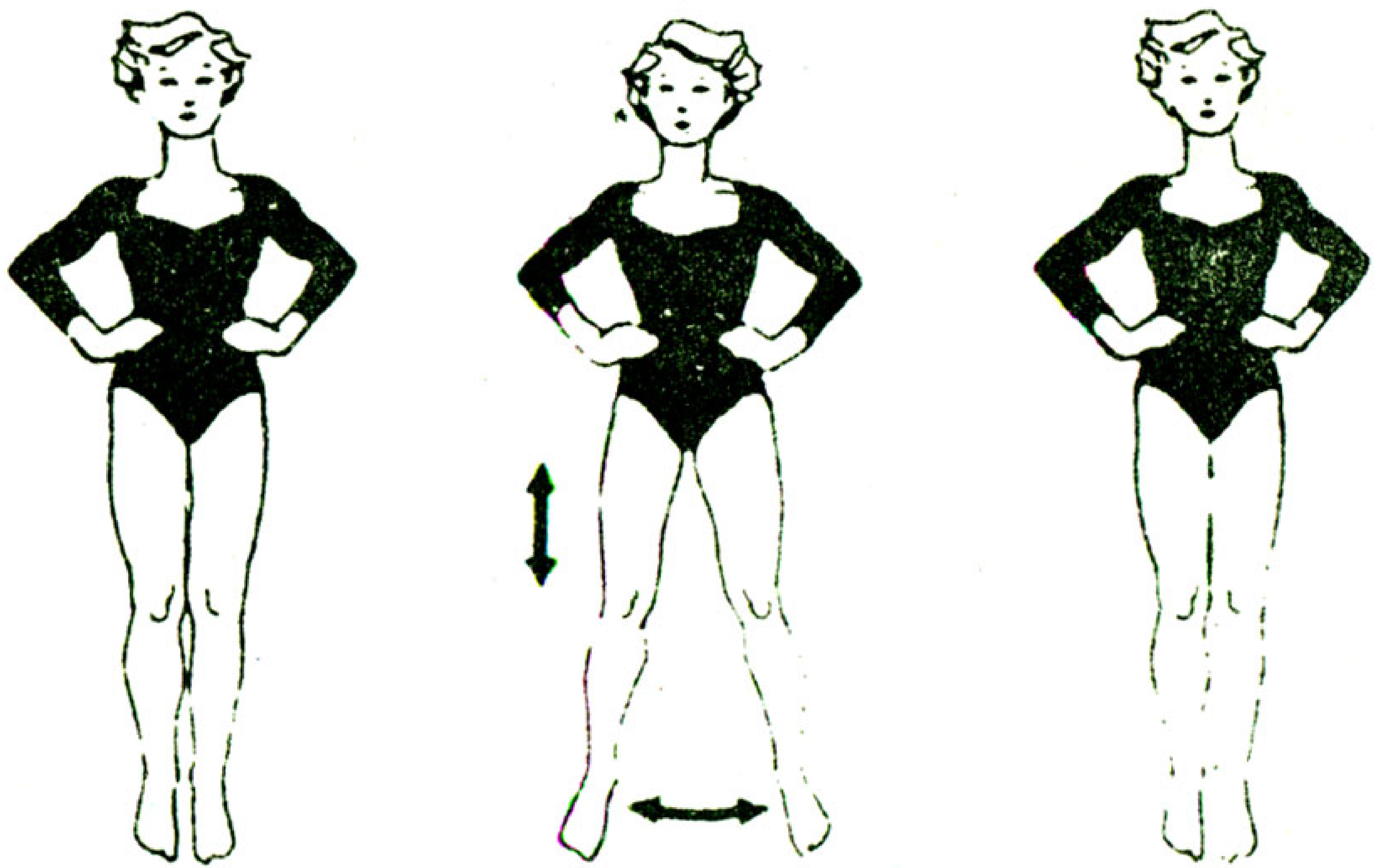
இதே பயிற்சியில் இன்னும் ஒருவிதம் உண்டு. இடது காலைமேலே உயர்த்தி இறக்கி கீழே வருகிறபோது

தரையில் வைக்காமல், சற்று மேலாக (Air) இருத்தி. உடனே வலது காலை மேலே உயர்த்தி, பின் கீழிறக்கி மேலாகவே வைத்து. பிறகு இடது கால் வலது கால் என்று மாற்றி மாற்றி செய்யவும்.

ஒரே மூச்சில் கூட பலமுறை கால்களை ஏற்றி இறக்கி விடலாம். 20 தடவை செய்யவும்.

3. துள்ளிக் குதித்தல் (Skip-Jumps)

3.1. நன்றாக நிமிர்ந்து நின்று, கால்களைச் சேர்த்து வைத்து கைகளை பக்கவாட்டில் தொங்க விட்டிருக்கவும். வசதிக்காக, இடுப்பிலும் கை வைத்துக் கொள்ளலாம்.



3.2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு ஒரு துள்ளல் துள்ளி ஓரடி முன்பாகக் குதிக்கவும். குதிக்கும்போது. கால்களைச் சேர்த்தே இருக்க வேண்டும். குதித்துக் கால்களை ஊன்றும் போது குதிக்கால்கள் தரையைத்

தொடாமல் முன் பாதங்களிலேயே நிற்க வேண்டும். 5 நொடிகள் கழித்து பின்புறமாகக் குதித்து குதிகால் படிய நிற்கலாம். 30 தடவை செய்யவும்.

இந்த நிலையிலிருந்தே இன்னும் ஒரு பயிற்சியைச் செய்க. கால்களைச் சேர்த்து வைத்த நிலையிலிருந்து ஓரடி தூரம் துள்ளிக் குதிக்கிறபோது வலது காலை முன்னேயும் இடது காலை பின்னேயும் வைத்திருப்பது போல, துள்ளிக் குதித்து உடனே பின்புறமாகக் குதித்து கால்களைச் சேர்த்து நிற்கவும்.

தேவைப்படுகிறபோது மூச்சிழுத்துக் கொண்டு. பிறகு மூச்சு விடவும்.

இதுவும் 30 தடவை செய்யவும்.

4. தரை நீச்சல் (Free Standing Swim)

4.1. நன்கு கால்களை அகலமாக வைத்து நின்று கொள்ளவும்.

4.2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொள்ளவும். தண்ணீரில் நீந்துகிற (Crawl) முறையைப்போல கைகளை முன்புறமாகத் தள்ள பின்புறமாகக் கொண்டு வரவும். 20 முறை இப்படியே தொடர்ந்து செய்யவும்.

4.3. அடுத்து, கைகளை பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று அங்கிருந்து முன்புறமாக வேகமாக இயக்கிட வேண்டும். Breast Stroke என்பார்கள். அந்த முறையில் வேகமாக மேலும் கீழும் முன்னும் பின்னுமாக, கைகளை இயக்கவும்.

20 முறை இப்படி செய்யவும்.

4.4. அடுத்து, Back stroke என்பது போல தலைக்கு மேலேயே கைகளை பின்னும் முன்னுமாக வேகத்துடன் இயக்கி விரைவாகச் செய்ய வேண்டும். 20 தடவை.

ஒவ்வொரு முறை மாற்றும் போதும். நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, 10 முறை செய்த பிறகு பயிற்சியை நிறுத்தியவுடன் மூச்சு விடவும்.

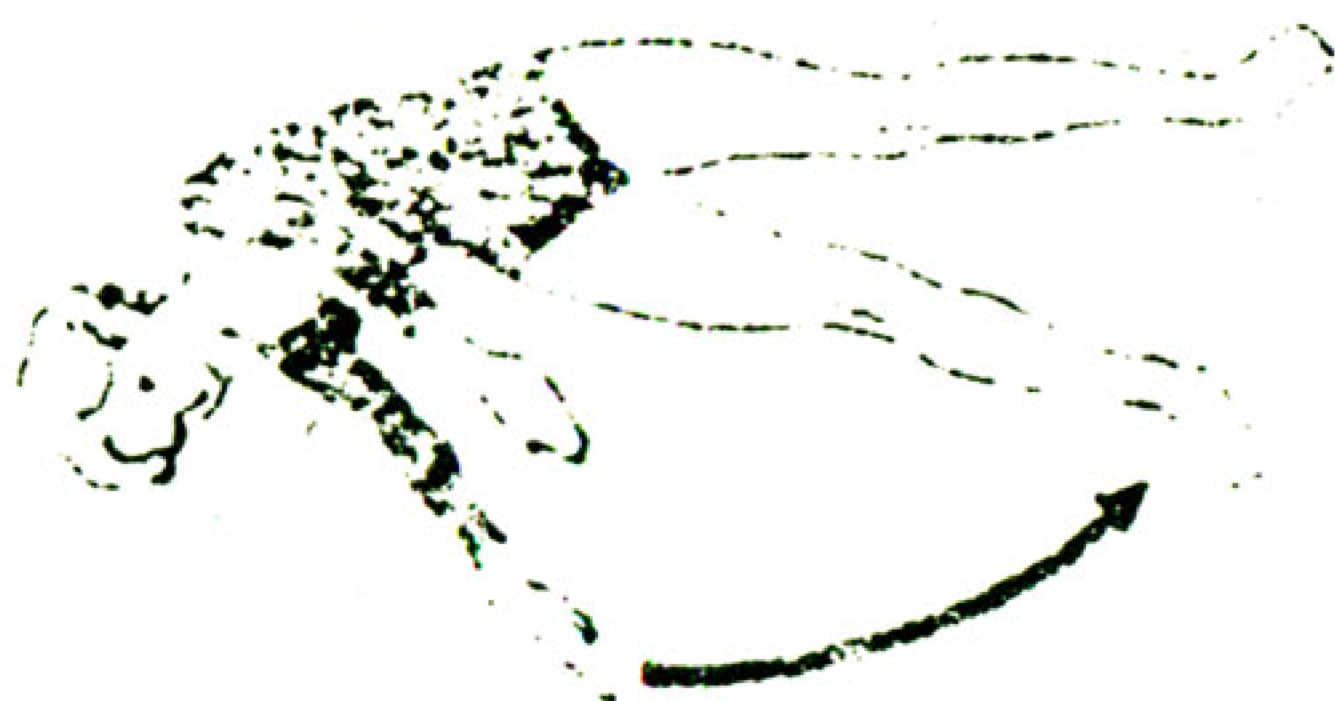
தொடர்ந்து செய்து பழகவும்.

5. இடுப்பைச் சுழற்றுதல் (Trunk Rotating)

5.1. கால்களை நன்கு அகலமாக வைத்து நிற்கவும்.

5.2. நன்றாக மூச்சிழுத்துக் கொண்டு, கைகள் இரண்டையும் முன்புறமாக நீட்டி, முன்புறம் நன்கு குனியவும். அங்கிருந்து அப்படியே வலது பக்கமாக, குனிந்தபடியே இடுப்பை வளைத்து. அதிலிருந்து தொடர்ந்து முதுகுப்புறமாக வளைந்து. அப்படியே இடது பக்கமாக வந்து இடுப்பை இப்புறம் வளைத்து, முன்புறம் வரவும்.

வந்த பிறகே மூச்சு விடவும். இது ஒரு சுற்று ஆகும்.



முன்பக்கம் குனிகிறபோது. வயிறு மடிய குனியவும். வலது பக்கம் வளைகிறபோது இடுப்புத் தசை பிடிக்க

வளையவும். முதுகுப்புறத்தில் முதுகெலும்பின் முடிவுப் பாகத்தில் பிடிப்பு-ஏற்படுவதுபோல. முதுகுப்புறம் வளையவும்.

இடது புற இடுப்புச் சதைகளில் பிடிப்பு ஏற்படுவதுபோல இடுப்பை வளைக்கவும்.

இப்படி சுற்றிச் சுழற்றி இடுப்பை சுழற்றவும்.

சுற்றியவுடன் தலை சுற்றுவது போல, தடுமாற்றம் ஏற்படும்.

உடனே 10 தடவை இடது புறமாகச் சுழற்றவும். வயிற்றுத் தசைகள். இடுப்புத் தசைகள் கரையும்; குறையும்.

6. ஓரே இடத்தில் ஓடுதல் (Spot Running)

ஓடுகின்ற பாவனையில் கைகளை மார்புக்கு முன்புறமாக வைத்துக் கொண்டு முழங்கால்களை உயர்த்தி (High Knee action) குதித்துக் குதித்து ஓடவும். வலது கால் தரையைத் தொடும்போது ஒன்று என எண்ணவும். இப்படி 100 தடவை குதித்து, ஒரே இடத்தில் ஓட வேண்டும். அல்லது ஒரு நிமிட நேரம் தொடர்ந்து ஓடவும்.

குறிப்பு: படங்கள் ஒன்றுபோல உங்களுக்குத் தெரியும். செய்கிற முறையில்தான் சிறப்புக்கள் புரியும். விரும்பிச் செய்க, திரும்பத் திரும்பச் செய்க.

IV. பயனுள்ள குறிப்புக்கள்

பலம் நிறைய வேண்டும். பலன் நிறையவே கிடைக்க வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் பயிற்சிக் களத்தில் உங்கள் பாதங்களை பதித்திருக்கின்றீர்கள்.

பாராட்டுக்குரிய முயற்சி, பெருமைக்கரிய முயற்சி, பிறவியின் பயனை, அறிவு பூர்வமாக அனுபவிக்க முனைந்த முற்போக்கான முயற்சி.

பயிற்சிகளில் உங்களுக்கு வேப்பங்காய் கசப்பு இருந்தது உங்களுக்கே தெரியும். இனம் தெரியாத வெறுப்பு இருந்ததும் புரியும்.

இந்த இரண்டு நிலையையும் முரண்டு பிடித்து விரட்டி விட்டு, திரண்டெழுந்த தீர்மானத்தின் காரணமாக, திசை திரும்பி, இசைந்து, பயிற்சிக்கு வந்து விட்டீர்கள்.

இனி என்ன செய்ய வேண்டும்? எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்றுதான் எண்ணிச் செயல்பட வேண்டுமே தவிர, ஒத்திப் போடுகிற நினைப்பைத் தள்ளுகின்ற வேலையை, உதாசினப்படுத்துகிற பழக்கத்தை நீங்கள் மறந்தும் நினைத்துவிடக்கூடாது.

1. பயிற்சிகளை மனதால் விரும்பிச் செய்யுங்கள்.

2. உடலுக்கு விருந்து என்று மகிழ்வு ததும்பச் செய்யுங்கள்.

3. கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டு செய்யாதீர்கள்.

4. கஷ்டப்படுத்திக் கொண்டு செய்யாதீர்கள்.

5. போதும் என்று நினைக்கும்போது, இன்னும் இரண்டு தடவை செய்யலாம் என்று தொடருங்கள் போதும்.

6. களைப்படைந்து விட்டோம் என்று நினைத்து விட்டால், உடனே பயிற்சியை நிறுத்தி விடுங்கள். இன்னும் உங்களுக்கு நேரம் உண்டு, நாட்கள் உண்டு, பிறகு செய்யலாம்.

7. கொதிக்கும் எண்ணெயில் அப்பளத்தைப் போட்டு உப்ப வைத்து விடுவது போல் அல்ல உடற்பயிற்சியும் உடம்பும்.

8. தொடர்ந்து ஒரு மாதம் பயிற்சி செய்தோமே! ஒன்றுமே பலன் தெரியவில்லையே! பலம் வரவில்லையே என்று உங்களுக்குச் சந்தேகம் வருகிறபோது. சந்தோஷமான நிலை என்ன என்று புரிந்து கொள்ள முயலுங்கள். எப்படி என்றால் இதோ இப்படித்தான்.

மாடிப் படிகளில் ஏறி இறங்கும்போது ஏற்படுகிற மூட்டு வலி சற்று மட்டுப்பட்டிருக்கிறதா?

ஏறி இறங்கும் போது ஏற்படுகிற பெருமூச்சும் பெரும் இரைப்பும் கொஞ்சம் குறைந்திருக்கிறதா?

வேகமாக நடக்கும்போது கூடதொடைத் தசைகள் உரசிக் கொள்ளாமல், கால்கள் பின்னிக் கொள்ளாமல் இயல்பாக நடக்க முடிகிறதா?

புறப்பட்டு விடுகிற பேருந்தை நோக்கி ஓடுகிறபோது தள்ளாட்டம் தடுமாற்றம் இல்லாமல் ஓட முடிகிறதா?

நெஞ்சிரைப்பு, நெஞ்சடைப்பு நேராமல் இருக்கிறதா?

ஒரு வேலையை ஆரம்பித்தவுடன் களைப்பு வருவதுபோல் இருந்த நிலையில், இப்போது களைப்பில்லாமல் பணியாற்றவும் கவனம் செலுத்தி விடவும் முடிகிறதா?

கடுமையான வேலை ஒன்றை செய்கிறபோது, உடனே அசதி, ஆயாசம், அலுப்பு எல்லாம் வருவது இயற்கை. அப்படிப்பட்ட அவதி நிலை சற்று நேரத்திற்கெல்லாம் மாறி, மறைந்து போய் மீண்டும் வேலை செய்யத் தூண்டுகிற மனநிலை இப்போது ஏற்பட்டிருக்கிறதா?

அப்படி உடல் உழைப்புக்கு, உடல் ரீதியில் தயாராகின்ற திருப்தியும் மன உணர்வும் கிடைத்திருக்கிறதா?

தும்மல், இருமல், மூக்கடைப்பு வந்தாலும், உடனடி நிவாரணம் ஏற்பட்டு தொந்தரவுகளிலிருந்து தப்பி வெளிவரும் நேரத்தில் வேகம் ஏற்பட்டிருக்கிறதா?

நன்றாகப் பசிக்கிறது. இன்னும் கொஞ்சம் சாப்பிட வேண்டும் என்ற எண்ணம் ஏற்படுகிறதா?

இன்று என்னவோ தெரியவில்லை. நான் 'ஜம்' என்று இருக்கிறேன். ஒரு புதிய தெம்பு. வாழ்க்கையில் ஒரு புதிய பரிணாமம் புறப்பட்டிருப்பதுபோல் தெரிகிறது என்று உணர முடிகிறதா?

நிச்சயமாக, இந்த வித்தியாசமான விளைவுகள் எல்லாம், உடற் பயிற்சியால் உண்டான அதிசய மாற்றங்கள்தான். அற்புத ஏற்றங்கள்தான்.

9. இப்படிப்பட்ட இனிய மாறுதல்களை ஏற்படுத்தித்தரும் உடற்பயிற்சிகளை நீங்கள் செய்கிறபோது, எப்படி செய்ய வேண்டும் தெரியுமா?

இதோ! இப்படித்தான்.

உங்களுக்குப் பிடித்தமான ஓர் இசையைக் கேட்பது போல. நீங்கள் விரும்புகிறவரின் நளினமான ஒரு நடனக் காட்சியைக் கண்டு களிப்பது போல;

நீங்கள் ஆர்வமுடன் ரசித்துச் சாப்பிடுகின்ற உணவை உண்பது போல;

அப்படிப்பட்ட உணர்வுடன் விருப்பத்துடன் ஆர்வத்துடன் ஆனந்தத்துடன் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

10. நிச்சயம் நமக்கு நல்ல பலத்தைத் தரும் என்ற நம்பிக்கையுடன் தான் பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். அந்த நம்பிக்கை எப்படிப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும் தெரியுமா?

கல், முள் குத்தி விடக் கூடாது என்றுதான் காலில் செருப்பை அணிந்து கொண்டு தரையில் நடக்கிறோம்.

11. ஆனால், நாம் தண்ணீர்ப் பரப்பில் நடக்கும்போது செருப்பைக் கையில் பிடித்துக் கொண்டுதான் நடக்கிறோம். தண்ணீருக்குள் கல், முள் இருக்காது. நாம் காயப்படாமல் பத்திரமாகக் கடந்து விடுவோம் என்ற நம்பிக்கையை வைத்துக் கொள்வது.

12. ஒரு பேருந்தில் ஏறிக் கொண்டு பயணம் செய்கிறோம். அந்தப் பேருந்துப் பயணம் நம்மை நிச்சயமாக நாம் போகின்ற ஊருக்குக் கொண்டு போய்ச் சேர்க்கும்.

3. பேருந்தும் நல்ல நிலையில்தான் இருக்கும். அதை ஓட்டுகின்ற டிரைவர் கூட, நல்ல தேர்ச்சி பெற்ற ஓட்டுநராகத்தான் இருப்பார் என்று நாம் நம்புகிறோமே! அந்த நம்பிக்கையைப் போல!

முன்பின் தெரியாதவர் வீட்டுக்குப் போகிறோம். அல்லது தெரிந்தவர்கள் வீட்டுக்குப் போகிறோம். அவர்கள் உணவு அல்லது டீ, காபி போன்ற பானங்களை நமக்குத் தருகின்றார்கள்.

அதில் ஏதாவது கலந்திருப்பார்கள், நாம் சிக்கிக் கொள்வோம் என்ற சிறிதளவு கூட சந்தேகமோ மாற்றுச் சோதனையோ இல்லாமல் சாப்பிடுகிறோம். அந்த நம்பிக்கை போலத்தான். வாழ்வில் சந்திக்கும் பலப்பல சந்தர்ப்பங்களை நம்பிக்கையுடன் எதிர் கொள்வது போலத்தான்.

நீங்கள் செய்கிற உடற்பயிற்சியும் என்று நம்புங்க

உடற்பயிற்சி உங்களை சிரமப்படுத்தாது. சேதப் படுத்தாது. எதிர் மறை விளைவுகளை ஏற்படுத்தா உங்களைப் பத்திரமாக வழிநடத்தும். வாழ்வை வளப்படுத்தும் தடை கல்லாக நிற்கும் நலிவுகளை அப்புறப்படுத்தும். வரும் நோய்களை வராமல் தடுக்கு வந்த நோய்களிலிருந்து விரைவில் குணப்படுத்தும்.

ஆக, பலம் பெற வேண்டும் என்று புறப்ப உங்கள் பயணத்தை வாழ்த்தித் தொடங்கி வைக்கிறோம்.

பலத்தோடு வாழ்வது புத்திசாலித்தனம்
நலத்தோடு வாழ்வது நாகரீகத்தனம்
வளத்தோடு வாழ்வது மனிதத்தனம், புனிதத்தனம்

இப்படிப்பட்ட தனங்களோடு, தனவான்களாக வாழ்கிற நாட்கள் வரை, வற்றாத இன்பச் செழிப்புடன் வாழ வேண்டும் என்று உங்களை வாழ்த்துகிறேன்.

உடற்பயிற்சி செய்வது ஒரு இன்பமான காரியம். பலன் என்ற பயன் பெறுவது, போனஸ் பெறுவது போல.

பயனுள்ளவைகளைச் செய்து பலசாலியாக குணசாலியாக வாழ்ந்து, பிறருக்கும் உதவி, உதவி பெற்று உவப்புடன் வாழுங்கள்.

ஒரு உன்னதமான வாழ்க்கை உங்களுக்காக காத்திருக்கிறது. பூத்திருக்கிறது.

தருவது இயற்கை. பெறுவது உங்கள் வாழ்க்கை.
இயற்கையைப் போல் வாழுங்கள்.
எல்லாமும் எல்லா நாளும் பெற்று வாழுங்கள்.
வெற்றியாளராக வாழுங்கள்.
என் இதய பூர்வமான வாழ்த்துக்கள்.

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI.



S.S. PUBLICATION
8, Police Quarters Road,
T. Nagar, Chennai - 600 017.
Phone: 044-24332696
Email: ss_publication@yahoo.co.in